

சித்தர் பாடல்களில் யோகக்கலைக்கூறுகள்

பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக முனைவர் பட்டத்திற்காக
அளிக்கப் பெறும் ஆய்வேடு

ஆய்வாளர்

சு. ஞானதீபன்



பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்

பல்கலைப் பேரூர்

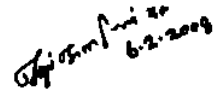
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024.

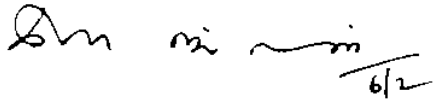
பிப்ரவரி - 2008

சு.ஞானதீபன், எம்.ஏ.,எம்..பில்.,
பகுதிநேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்
தமிழியல் துறை
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்
பல்கலைப் பேரூர்
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024.

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

சித்தர் பாடல்களில் யோக்கைகலைக்கூறுகள் என்னும் தலைப்பில் பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக முனைவர் பட்டத்திற்காக எழுதப்பட்ட இவ்வாய்வேடு என் முயற்சியால் உருவானதேயாகும். இவ்வாய்வேடு இதற்கு முன் வேறு எந்த ஆராய்ச்சிப் பட்டத்திற்கும் அளிக்கப் பெறவில்லை என்று உறுதி அளிக்கின்றேன்.


(சு.ஞானதீபன்)
ஆய்வாளர்.


6/2

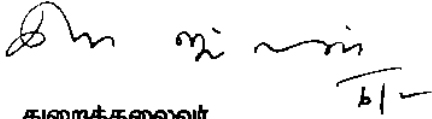
(முனைவர். இராதாசெல்லப்பன்)

உறுதிக் கையொப்பம்.
பேராசிரியர் & துறைத் தலைவர்,
தமிழியல் துறை,
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்,
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024.

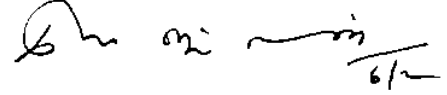
பேராசிரியர் முனைவர் இராதா செல்லப்பன்
தலைவர், தமிழியல் துறை
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்
பல்கலைப் பேரூர்
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024.

சான்றிதழ்

சித்தர் பாடல்களில் யோக்கைகலைக்கூறுகள் என்னும் தலைப்பில் முனைவர் பட்டத்திற்காக திரு.ச.ஞானதீபன் செய்துள்ள இவ்வாய்வு பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்தில் தன்னியலாகச் செய்யப்பட்டது என்றும் இவ்வாய்வுக்காக ஆய்வாளருக்கு வேறு எந்தப் பட்டமும் இதுவரை அளிக்கப்பெறவில்லை என்றும் நான் அறிந்தவரை இத்தலைப்பில் இதுவரை வேறு எவரும் ஆய்வு செய்யவில்லை என்றும் உறுதி அளிக்கிறேன்.



துறைத்தலைவர்
பேராசிரியர் & துறைத்தலைவர்,
தமிழியல் துறை,
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்,
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024.



நெறியாளர் கையொப்பம்
பேராசிரியர் & துறைத்தலைவர்,
தமிழியல் துறை,
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024.

நன்றியுரை

முனைவர் பட்டத்திற்கான ஆய்வினைச் செய்ய எனக்கு அனுமதியளித்த பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்திற்கு எனது நன்றிகள்.

எனது ஆய்வுநெறியாளருக்கு நன்றிகள் கூற மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளேன். எனக்காகக் கடவுளால் அனுப்பி வைக்கப்பட்ட குரு போல எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இன்றி என்னிடம் சினங்கொள்ளாமல் மிக்க அன்பு காட்டி, ஆய்வு செய்ய இடர்கள் நேர்ந்த போதும், நான் மனந்தளர்ந்தபோதும் தைரியம் சொல்லி ஆலோசனை வழங்கிய பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்தின் தமிழியல் துறைத்தலைவர் பேராசிரியை முனைவர் இராதாசெல்லப்பன் அவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றிகள். அவருடைய மாணவன் என்ற பேறு எனக்குக் கிடைத்ததில் நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். கைமாறு கருதாமல் உதவி வரும் அப்பெருந்தகையாளருக்கு நான் என்ன கைமாறு செய்யப் போகிறேன் என்பது தெரியவில்லை. அப்பெருந்தகையாளருக்கு நன்றியை எனது சார்பாகவும், என் குடும்பத்தினர் சார்பாகவும் காணிக்கையாக்குகிறேன்

பணியில் இருந்து கொண்டே ஆய்வு செய்ய அனுமதித்த ஈரோடு ஸ்ரீ கந்தன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் தாளாளருக்கும் மற்றும் இயக்குனருக்கும் எனது நன்றிகள்.

முருகனருளால் என் ஆய்வில் திருப்பத்தை உண்டாக்கிய முருகனடிமை திரு.என்.திருமலைமூர்த்தி அவர்களுக்கும், ஆய்வு சம்பந்தமான நூல்களைத் தந்துதவிய நண்பர்கள் மதுரை அமெரிக்கன் கல்லூரிப் பேராசிரியர் முனைவர்.உல.பாலசுப்ரமணியம், திருச்சி தேசிய கல்லூரியின் பேராசிரியர் முனைவர். இரா. இரவிச்சந்திரன், தமிழ்ப்பல்கலைக் கழக ஆய்வாளர் திருமதி கிருஷ்ணகுமாரிஇராமன் ஆகியோர்க்கு என் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

ஆய்விற்கான ஆலோசனைகள் தந்ததுடன் மனமார ஆசியும் வழங்கிய சென்னை யோக சித்தர் ஆய்வு மையத்தின் இயக்குனரான பேராசிரியர் முனைவர் த.ந.கணபதி ஐயாவுக்கும் நன்றி.

பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகக் கல்லூரிப் பேராசிரியர் முனைவர் ஜானகிராமன், பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர் திரு.செந்தில்குமார், எனது மாணவர் திரு. அருள்குமார் மற்றும் கவனக்ர் முழக்க ஆசிரியர் கவனக்ர் ஐயா அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

ஆய்வினை நல்லமுறையில் அச்சிட்டுத்தந்த நண்பர் திரு.என்.சங்கர்ராஜு அவர்களுக்கும், ஈரோடு வெஷ் கணினி நிறுவன ஊழியர்கள் செல்வி. வே.சவிதா, திரு.மு.மூர்த்தி அவர்களுக்கும், ஆய்வேட்டினைப் படிகள் எடுத்துத் தைத்துத் தந்த ஈரோடு, சங்கவ் கணினி நிறுவனர் திரு. ஏ.பி.நல்லசிவம், ஊழியர் செல்வி.து.பூங்கொடி ஆகியோர்க்கும் நன்றிகள்.



சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்

1. ப. - பக்கம்
2. பக். - பக்கங்கள்
3. ப.ஆ. - பதிப்பு ஆசிரியர்
4. பா. - பாடல்
5. (உ.ஆ) - உரை ஆசிரியர்
6. நூ. - நூற்பா
7. மேலது - மேலே குறிப்பிடப்பட்ட நூல்
8. சூ.எ. - சூத்திர எண்.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

முன்னுரை	-	1
இயல்.1. சித்தர்கள் ஓர் ஆய்வு	-	8
இயல்.2. யோகமும் யோக வகைகளும்	-	29
இயல்.3. அட்டாங்க யோகம்	-	55
இயல்.4. குண்டலினி யோகம்	-	172
இயல்.5. பரியங்க யோகம்	-	196
முடிவுரை	-	210
துணை நூற்பட்டியல்	-	218
பின்னிணைப்புகள்	-	225

முன்னுரை

முன்னுரை

சித்தர்கள் அழியாத யாக்கை பெறவும் இறைநிலையை அடையவும் யோகத்தைக் கையாண்டனர். உணவு உடலை வளர்க்க உதவுவது போல யோகம் உயிரையும் உடலையும் வளர்க்க உதவுகிறது. யோகம் மனித உடம்புக்குள்ளே உறுபொருளான இறைவனைக் காட்டுகிறது. இறைவன் குடிகொண்டுள்ள திருக்கோயிலாக மனித உடலை மாற்ற உதவுகிறது யோகம். (திருமந்திரம், பாடல். 725) யோகத்தால் உடம்பு உருமாறிகுணம் மாறி தனது நிலையாத்தன்மை மாறி ஞான உடம்பாக ஆகிறது. உயிரும் பரமாத்மாவும் ஒன்றிப் பூர்ணமாகிறது. இறைவனோடு இரண்டறக் கலக்கும் நிலையைச் சமயங்கள் ஒரு முறைமையில் விளக்க, திருமூலரோ சீவன் சிவனாக மாறும் நெறியாக யோகத்தைக் காண்கிறார். (திருமந்திரம், பா.201) எல்லாவிதமான யோகங்களுக்கும் உள்ள அடிப்படை நோக்கம் யாக்கையுள் கட்டுப்பட்ட ஆன்மாவுக்கும் பரமாத்மாவுக்கும் இடையே ஏற்படும் இணைப்பே ஆகும். யோகம் என்பது புறப்பார்வையைக் கடந்து அகப்பார்வை பெறுவதாகும். யோகம் மனிதனை உயர் நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் சக்தியாகும். யோகம் என்பதற்கு ஒருமுகப்படுத்துதல், இரண்டறக்கலத்தல் என்று பொருளாகும். யங், உங், கங், அஹ ஆகிய ஒலிகள் சேர்ந்து யோகம் என்ற சொல் உருவாகிறது.

ஆய்வின் நோக்கம்

தமிழ் இலக்கியங்களில் காணப்படும் யோகக்கலை பற்றிய செய்திகளைத் தொகுத்து ஆய்வதே இதன் நோக்கமாக அமைகிறது.

இந்த ஆய்வின் நோக்கங்கள் வருமாறு...

1. தமிழ் இலக்கியங்களின் வாயிலாகச் சித்தர்களை இனங்காணல்.
2. தமிழ் இலக்கியங்களின் வாயிலாகச் சித்தர்கள் கூறும் யோகமுறைகளைக் கண்டறிதல்.
3. சித்தர் இலக்கியங்களில் கூறப்பட்டுள்ள யோகாசனப் பயிற்சிகளையும் நடைமுறையில் உள்ள யோகாசனப் பயிற்சிகளையும் விளக்குதல்.

ஆய்வின் எல்லை

சித்தர்கள் என்னும் தன்மையில் எண்ணற்ற பேர் இருந்தாலும் ஆய்வின் விரிவு கருதி பாடல்கள் எழுதிய சித்தர்கள் மட்டுமே ஆய்விற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளனர். அதிலும் அச்சில் வெளிவந்த சித்தர் பாடல்கள் மட்டும் ஆய்வுக்கு⁴⁵ எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. அச்சில் வராத ஏட்டுச்சுவடிகள் இவ்வாய்வுக்கு உட்படுத்தப்படவில்லை. மருத்துவம், சமயம், மாந்திரிகம், உணவு முறைகள் முதலிய பலவற்றைப் பற்றியும் சித்தர் பாடல்கள் இருந்தாலும் இவ்வாய்விற்கு யோகக்கலை பற்றிய பாடல்கள் மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. முப்பத்தாறு வகையான யோகங்கள் பற்றி இனங்காணப்பட்டிருந்தாலும் அட்டாங்கயோகம், குண்டலினி யோகம், பரியங்க யோகம் குறித்த செய்திகள் சித்தர் பாடல்களில் அதிகம் காணப்படுவதால் அவற்றைப் பற்றிய சித்தர்

பாடல்கள் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. சித்தர்களின் காலம் பற்றிய கருத்துக்கணிப்பு ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை.

ஆய்வு மூலங்கள்

திருமூலரின் திருமந்திரமும், பதினெண்சித்தர்கள் பெரிய ஞானக்கோவையும் இந்த ஆய்வின் முதன்மை ஆதாரங்களாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. சித்தர் பாடல்கள் தொடர்பான ஆய்வேடுகளும், வெளிவந்த மாத இதழ்களும் துணைமை ஆதாரங்களாக அமைகின்றன.

ஆய்வு முன்னோடி

த.ந. கணபதி அவர்களால் சித்தர் தத்துவம் என்ற பெயரில் புதுடெல்லி இந்திய தத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத்தால் 1993-இல் செய்யப்பட்ட ஆய்வு சித்தர்களின் குறியீட்டு மொழி பற்றியும், சித்தர்களின் சமுதாயப் பார்வை பற்றியும், சித்தர் தத்துவங்கள் பற்றியும் விளக்குகிறது.

மேற்கண்ட தலைப்பில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டிருப்பினும், இந்த ஆய்வில் சித்தர்கள், யோக வகைகள், யோகத்தின் எட்டு உறுப்புகள், குண்டலினி மற்றும் பரியங்க யோகம் இவை அனைத்தும் சித்தர் பாடல்களின் மூலமாக விளக்கப்பட்டுள்ளதால் மேற்கண்ட ஆய்வில் இருந்து இது மாறுபட்டு அமைகிறது.

ஆய்வு அணுகுமுறை

ஒரு சித்தரின் கருத்துக்கள் மற்ற சித்தரின் கருத்துக்களோடு ஒத்து அமைவதைக் காட்ட ஒப்பீட்டு அணுகுமுறை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சித்தர்களின் பாடல்கள் விளக்கமுறை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இலக்கியத்தரவுகளும், கள ஆய்வுத்தரவுகளும் வகைதொகைக்கு உட்படுத்தப்பட்டுப் பகுக்கப் பட்டுள்ளன. இதற்கான அணுகுமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வேட்டின் அமைப்பு

சித்தர் பாடல்களில் யோகக்கலைக்கூறுகள் என்பது இந்த ஆய்வேட்டின் தலைப்பாகும்.

இவ்வாய்வேடு முன்னுரை, முடிவுரை நீங்கலாக ஐந்து இயல்களாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன,

1. சித்தர்கள் ஓர் ஆய்வு
2. யோகமும் யோக வகைகளும்
3. அட்டாங்க யோகம்
4. குண்டலினி யோகம்
5. பரியங்க யோகம்

முன்னுரையில் ஆய்வின் நோக்கம், ஆய்வின் எல்லை, ஆய்வு மூலங்கள், ஆய்வு முன்னோடிகள், ஆய்வு அணுகுமுறை மற்றும் ஆய்வேட்டின் அமைப்பு ஆகியவை தரப்பட்டுள்ளன.

சித்தர்கள் ஓர் ஆய்வு என்னும் முதலாவது இயலில் சித்து என்பதன் விளக்கம், சித்தர்களின் திறமும் இயல்புகளும், சித்தர்களின் வகைகள், சித்தர்களின் எண்ணிக்கை, சித்தர்களின் பெயர்கள் விளக்கம் போன்றவை ஆராயப்பட்டுள்ளன.

யோகமும் யோக வகைகளும் என்னும் இரண்டாவது இயலில் பல்வேறு வகையான யோகங்கள் பற்றிய பொதுவான விளக்கங்கள் தரப்பட்டுள்ளன. இராசயோகம், பக்தியோகம், கர்மயோகம், ஞானயோகம், மந்திரயோகம், ஆதாரயோகம், நிராதாரயோகம், சம்யோகம், ஆன்மயோகம், நாதயோகம், தோழமையோகம், இலயயோகம், சாந்தியோகம், கேசரியோகம், சந்திரயோகம் முதலான முப்பத்தாறு யோகவகைகள் பற்றித் தொகுத்துப் பகுக்கும் முயற்சியாக இவ்வியல் அமைந்துள்ளது.

அட்டாங்க யோகம் என்ற முன்றாவது இயலில் யோகத்தின் எட்டு உறுப்புகள் பற்றி ஆராயப்பட்டுள்ளது. இயமம் என்னும் முதல் படியில் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் இயமம், அஷ்டாங்க யோக சூத்திரத்தில் இயமம், சாண்டில்ய உபநிசத்தில் இயமம், தொல்காப்பியத்தில் இயமம், திருமூலர் கூறும் இயமம், சட்டைமுனி கூறும் இயமம் மற்றும் இயமத்தின் தன்மைகளான கொல்லாமை, பொய்யாமை, கள்ளாமை, காமம் இல்லாமை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. நியமம் என்னும் இரண்டாம் படியில் பதஞ்சலி காட்டும் நியமங்கள், அஷ்டாங்கயோக சூத்திரம் காட்டும் நியமம், திருமூலர் கூறும் நியமம், சட்டைமுனி கூறும் இயமம், கடுவெளிச்சித்தர் கூறும் நியமம், நியமத்துள்ளார் எய்தும் பயன் போன்றவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. **ஆசனம்** என்னும் முன்றாம் படியில் பகவத்கீதை காட்டும் ஆசனம், திருமூலர் கூறும் ஆசனங்களான பத்திராசனம், கோமுகாசனம், பத்மாசனம், கேசரி அல்லது சிங்காசனம், சொத்திக ஆசனம் முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் வீராசனம், சுகாசனம், குக்குடாசனம், ஓளவையார் கூறும் ஆசனம், ஆசனங்களின் பெயர்க் காரணம், தற்காலத்தில் ஆசனங்களின் பாகுபாடுகள், ஆசனங்களின் முக்கியத்துவம்,

ஆசனங்களில் முத்திரையின் பங்கு, முத்திரையின் வகைகள், பந்தங்கள் வகை முதலியவை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. பிராணாயாமம் என்னும் நான்காம்படியில் பிராணாயாமம் பற்றி அகத்தியர், திருமூலர், கொங்கணர், இடைக்காடர், அகப்பேய் சித்தர், சிவவாக்கியர், ஔவையார், மதுரை வாலையச்சாமி கூறும் கருத்துக்கள், பிராணன் வகை முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. பிரத்தியாகாரம் என்னும் ஐந்தாம்படியில் பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்கள், பிரத்தியாகாரத்தின் பயன் பற்றிய பதஞ்சலியின் கருத்து, திருமூலர் கூறும் பிரத்தியாகாரம் பற்றிய செய்திகள் முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. தாரணை என்னும் ஆறாம் படியில் திருமூலர் கூறும் தாரணை, தாரணையின் சிறப்பு, தாரணையின் பயன் போன்றவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. தியானம் என்னும் ஏழாம் படியில் திருமூலர் கூறும் தியானம், தியானத்தின் போது கேட்கும் ஓசைகள் மற்றும் தியானத்தின் இரண்டு வகைகள் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. சமாதி என்னும் எட்டாம் படியில் சமாதி பற்றிச் சித்தர்களின் கருத்துக்களும், சமாதியின் ஐவகைப் பகுப்புகளும், மூன்று வகைச் சமாதி நிலைகளும், சமாதி நிலையில் பெறும் யோகாந்தமும், பூரணக் குகைநெறிச் சமாதி பற்றியும், சமாதிக் கிரியை பற்றியும் மற்றும் சமாதி நிலையே சிவநிலை என்பது பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

குண்டலினி யோகம் பற்றி நான்காம் இயலில் ஆராயப்பட்டுள்ளது. இவ்வியலில் குண்டலம் விளக்கம், குண்டலினி யோகத்தின் ஆதாரங்கள், அதன் இருப்பிடம், குண்டலினி யோகம் குறித்துச் சித்தர்களின் கருத்துக்கள், குண்டலினி குறித்துப் பிறர் கருத்துக்கள், குண்டலினி

யோகத்தில் குருவின் முக்கியத்துவம் போன்றவை வகைப்படுத்தி ஆராய்ந்து கூறப்பட்டுள்ளன.

பரியங்க யோகம் என்னும் ஐந்தாம் இயலில் சிற்றின்பத்தைப் பேரின்பமாக மாற்றி யோகத்தின் எல்லையை அடையும் முறை, பரியங்க யோக செயல்முறை, அதன் பயன் ஆகியவை ஆராயப்பட்டுள்ளன.

முடிவுரையில் இந்த ஆய்வின் முடிவுகளாக, ஒவ்வொரு இயலிலும் பெறப்பட்ட முடிவுகளும் ஒட்டு மொத்தமான முடிவுகளும் இடம்பெற்றுள்ளன.

ஆய்வின் பயன்

1. சித்தர்களைப் பற்றிய செய்திகளும் யோகத்தைப் பற்றிய செய்திகளும் இங்கு ஒருசேர இடம்பெறுவதால் இந்த ஆய்வேடு ஒரு தகவல் களஞ்சியமாக அமையும்.
2. ஏட்டுச்சுவடிகளில் கூறப்பட்டுள்ள யோகமுறைகளைப் பற்றி ஆராய்வதற்கு இந்த ஆய்வு தூண்டுகோலாக அமையும்.
3. மருத்துவத்தில் யோகமுறையையும் ஒருபகுதியாகச் சேர்த்து, இன்றைய நடைமுறை வாழ்க்கையில் அதனைப் பயன்படுத்துவது குறித்து ஆராய இந்த ஆய்வு முன்மாதிரியாக அமையும்.
4. தனிமனிதனும் சமுதாயமும் உடல்நலம் மற்றும் மனநலம் பெற்று வாழ்வியல் நிலைகளில் மேலாக்கம் பெற இந்த ஆய்வு உறுதுணையாய் அமையும்.

இயல் -1

சித்தர்கள் ஓர் ஆய்வு

இயல் - 1

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

- 1.1. சித்து - ஒரு விளக்கம்
- 1.2. சித்தர்களின் திறமும் இயல்புகளும்
 - 1.2.1. மனித ஆயுளுக்கு அதிகமான நிலையில் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படல்
 - 1.2.2. மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் செயல்புரிதல்
 - 1.2.3. சமய மாற்றம்
 - 1.2.4. மூலிகை அறிவு
 - 1.2.5. இயற்கையை ஆளுதல்
 - 1.2.6. திருத்தலத்தில் ஒன்றுதல்
- 1.3. சித்தர்களின் வகைகள்
- 1.4. சித்தர்களின் எண்ணிக்கை
- 1.5. சித்தர்களின் பெயர்கள் விளக்கம்
 - 1.5.1. யோகநிலையால் பெயர் பெற்றமை
 - 1.5.2. பாடல் அடியால் பெயர் பெற்றமை
 - 1.5.3. ஊரால் பெயர் பெற்றமை
 - 1.5.4. தோற்றத்தால் பெயர் பெற்றமை
 - 1.5.5. பழக்கவழக்கத்தால் பெயர்பெற்றமை
 - 1.5.6. செயலால் பெயர் பெற்றமை
- 1.6. முடிவுரை

இயல் - 1

சித்தர்கள் - ஓர் ஆய்வு

முன்னுரை

சித்தர்கள் என்ற சொல்லுக்கு ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய உள்ளார்ந்த வெவ்வேறான பொருள்கள் இருக்கின்றன. அட்டமாசித்திகள் கைவரப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள். சித்தி என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு நிறைவு என்று பொருள். சித்தர்கள் வாழ்ந்த காலத்தை வரையறை செய்தல் இயலாது. ஆனால் அவர்கள் மிக நீண்ட காலம் வாழ்ந்திருக்க வேண்டும் என்பதை மட்டும் உணர முடிகிறது. தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றில் 'சித்தர் காலம்' என்பது கி.பி.14 முதல் கி.பி.16 வரை ஆகும். சித்தர்களின் காலம் பற்றிய கருத்துக்கணிப்பு ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை. சித்தர்களைப் 'பதினெண் சித்தர்' என்று குறிப்பிடுகின்றனர். இவ்வியலில் சித்து என்பதன் விளக்கம், சித்தர்களின் திறமும் இயல்புகளும், சித்தர்களின் வகைகள், சித்தர்களின் எண்ணிக்கை, சித்தர்களின் பெயர்கள் விளக்கம் போன்றவை ஆராயப்பட்டுள்ளன.

1.1. சித்து - ஒரு விளக்கம்

சித்தத்தை தன்னுள்ளே அடக்கியவன் சித்தன். சித் என்பதற்கு பேரறிவு என்பது பொருள்.¹ சாமி சிதம்பரனார் சித்தர்கள் என்றால் அறிவு படைத்தவர்கள், நுண்ணறிவு படைத்தவர்கள், விஞ்ஞானிகள், மெய்ஞ்ஞானிகள் என்று பொருள் சொல்வதே பொருத்தமாகும் என்பர்.²

இறைவனைச் சத், சித், ஆனந்தம் எனக்குறிப்பர். 'சத்' என்பது என்றும் உள்ளது. 'சித்' என்பது பேரறிவு, ஆனந்தம் என்பது பேரின்பம்.

பேரறிவுப் பொருளான இறைவனை உணர்த்தும் 'சித்' என்ற சொல்லை
அடிச் சொல்லாகக் கொண்டு சித்து - சித்தன் எனக் கருதுவர்.³

சித்தத்தை வென்றவர்கள் சித்தர்கள். இவர்களது தன்மையை,
சிந்தை தெளிந்திருப்பான் அவனே சித்தன்
(வால்மீகர் ஞானம், பா.2)

சிந்தை தெளிந்தார் சித்தர்.
(திருமந்திரம், பா. 1989)

சித்தர் சிவத்தைக் கண்டவர்
(திருமந்திரம், பா.2526)

யோக சமாதி உகந்தவர் சித்தரே
(திருமந்திரம் பா.1490)

வாலையைப் பூசித்தவன் சித்தன்
(கொங்கண நாயனார், பா.74)

ஆத்தானைப் பூசித்தோன் அவனே சித்தன்
(கருவூரார், பா.18)

சாத்திரத்தைச் சுட்டெரித்தால் அவனே சித்தன்
(அகஸ்தியர் ஞானம், பா.2,5)

ஊதுகிறவூத்தறிந்தால் அவனே சித்தன்
(ஒளவைக்குறள் மூலமும் உரையும், ப.37)

செகமெல்லாம் சிவமென்றே அறிந்தோன் சித்தன்
(வான்மீகி சூத்திரம்- 16)

ஆச்சப்பா தத்துவத்தை உணர்ந்தோன் சித்தன்.
(அகத்தியர் தத்துவம் - 108)

ஏகாமல் வாசனையை அறிந்தோன் சித்தன்

(சித்தர் ஞானக் கோவை - 156)

திட்டதாய்ப் பாணம் வைத்துத் தேவி பூசை

சீர்பெற்றார் பதினெட்டுச் சித்தர் தாமே

(கருவூரார் பூசை விதி - பாடல் - 23)

என்று பலரும் விளக்கியுள்ளனர்.

சிவனுக்கும் சீவனுக்கும் வேறுபாடில்லை என்பதை உண்மையாக
உணர்பவனே சித்தன்.

அவன் சிவன் தெரிந்த ஞானி

(சிவவாக்கியர், பா. 110)

சித்தம் புகுந்து சிவமய மாக்குமே

(திருமந்திரம், பா. 492)

சித்தத்தில் சிவலிங்கத்தைக் காட்டுபவரே சித்தர் எனப்படுவர் என்று
ஒளவையார் தமது விநாயகர் அகவலில் குறிப்பிடுகின்றார். (பாடல் வரி- 64)
மேலும் சிவானுபவத்தைப் பெற்ற ஒருவரே சித்தர் எனப்படுபவர்கள்.

சித்தர் சிவத்தைக் கண்டவர்

(திருமந்திரம், பா.2526)

சிவமான சிந்தையிற் சீவன் சிதைய

(திருமந்திரம், பா.2539)

சிவமான சிந்தை அனுபவம் என்பது சிவனுக்கும் சீவனுக்கும் உள்ள
வேறுபாடின்மையை, சிவ-சீவ ஐக்கியத்தை உணர்த்தும் அனுபவமேயாகும்.

1.2. சித்தர்களின் திறமும் இயல்புகளும்

திருமூலருக்கு, ஒரு சித்தன் என்பவன் தன் முன்வினை முடிச்சை அவிழ்த்தெறிவதுடன் வருங்கால வினையின் வேர்களையும் கசக்கி அழித்துவிடுபவனாகவே தோன்றுகிறான்.

தன்னை அறிந்திடும் தத்துவ ஞானிகள்

முன்னை வினையின் முடிச்சை யவிழ்ப்பவர்கள்

பின்னை வினையைப் பிடித்து பிசைபவர்கள்

(திருமந்திரம் பாடல், 2611)

சித்தர்கள் எனில் இறைவன் பற்றிய உண்மையைத் தெரிந்தவர்கள். அப்படிப்பட்ட சித்தர்களே தெள்ளத் தெளிந்தவர்கள். அப்படி தெள்ளத்தெளிந்தோர்க்கு சீவனே சிவலிங்கம் என்கிறார். இத்தகைய சித்த தேகத்தை அடையும்போது ஐந்துபுலன்களும் ஐந்து விளக்குகளாகச் சுடர்விடும்.

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பாலயம்,

வள்ளற் பிரானார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்

தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்

கள்ளப் புலனைந்தும் காளா மணிவிளக்கே

(திருமந்திரம், பா. 1823)

இத்தகைய சித்த தேகத்தை அடைந்தவர்களின் ரோமங்கள் கூட ஒளிவிடும் என்பது திருமூலர் கூற்று.

உருக்கிய ரோமம் ஒளிவிடுந்தானே

(திருமந்திரம், பா.9)

இந்த ஒளி பற்றி திருமூலர்,

மாய விளக்கது நின்று மறைத்திடும்

தூய விளக்கது நின்று சுடர்விடும்

காய விளக்கது நின்று கனன்றிடும்

சேய விளக்கினைத் தேடுகின்றேனே

(திருமந்திரம், பா.2367)

என்று கூறுகிறார். “இந்த ஜீவஒளி அஞ்ஞானம் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஆரம்பக் காலத்தில் தோன்றித் தோன்றி மறையும் மாய விளக்காய் இருக்கும். ஞானம் அரஸோச்சம் காலத்தில் நின்று நிலைத்துத் தம் சுயம்பிரகாசத்தை உணர்த்தும். அப்போது அது தூய விளக்காய் ஒளி தரும். உணவினால் உண்டாக்கப்படும் அசுத்த உஷ்ணத்தைவிடப் பல மடங்கு சக்திமிக்க சுத்த உஷ்ணத்தை உடலில் பரவவிட்டபடி காய விளக்காக நின்று கனன்று கொண்டிருக்கும் செஞ்சுடரான அந்தப் பரஞ்சோதியைத் தான் நான் தேடிக் கொண்டிருக்கிறேன்!” என்கிறார் திருமூலர்.

காய விளக்கது நின்று கனன்றிடும் என்ற மூன்றாவது நிலையே தெள்ளத் தெளிந்த நிலை. அதுவே சித்த நிலை. உடம்போடு முக்தியடைந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

.. உடம்போடு

செத்திட்டிருப்பர் சிவயோகியார்களே

(திருமந்திரம், பா.121, பா.1671)

பெண்ணின்பம் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையிலும் மனம்
விருப்பற்ற நிலையில் இருப்பதால் சித்தன் தன் வினைத் தொடரை
அறுத்தெறிகிறான். மறுபிறவி அவனைத் தீண்டுவதில்லை.

மனத்தகத்து அழுக்கறுத்த மவுன ஞான யோகிகள்
முலைத்தடத்து இருக்கினும் பிறப்பறுத்து இருப்பவரே
(சிவவாக்கியர், பா.182)

வம்படிக்கும் மாதருடன் வாழ்ந்தாலும் மன்னுபுளி
யம்பழமும் ஓடும்போல் ஆவதினி எக்காலம்?
(பத்திரகிரியார், பாடல் 53)

சித்தனின் குணாதிசயங்களைப் பட்டினத்தாரின் கீழ்க்காணும்
பாடலைக் கொண்டு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பேய்போல் திரிந்து பிணம்போல் கிடந்து இட்ட பிச்சையெல்லாம்
நாய்போல் அருந்தி நரிபோல் உழன்று நன்மங்கையரைத்
தாய்போல் கருதித் தமர்போல் அனைவர்க்கும் தாழ்மை சொல்லிச்
சேய்போல் இருப்பர் கண்மீர் உண்மை ஞானம் தெளிந்தவரே
(பட்டினத்தார், பொது, பா.35)

இதன்படி பார்த்தால் சித்தன் என்பவன் இயற்கை மனிதன் போன்ற
உருவமில்லாத தன்மை, எங்கும் உலவும் தன்மை முதலியவற்றால் பேயாக
ஒப்புமைப்படுத்தப்படுகிறான். உணர்ச்சி வெளிப்பாடற்ற தன்மையால்
பிணமாக ஒப்புமைப்படுத்தப்படுகிறான். கவைக்கு முக்கியத்துவம் தராமல்
கிடைத்ததை உண்டு வாழும் தன்மையால் நாயாக ஒப்புமைப்

படுத்தப்படுகிறான். பிரச்சனைகளைக் கூர்மதியால் தீர்க்கும் தன்மையாலும், உலாவும் தன்மையாலும் நரியாக ஒப்புமைப்படுத்தப்படுகின்றான். நல்ல குணமுடைய மங்கையரைத் தாய்போல கருதியும், உறவினர்கள், நண்பர்கள் போல பாசங்காட்டியும், குழந்தை போல கபடமில்லாமலும் இருப்பர் என சித்தர்களின் இயல்பு பற்றி பட்டினத்தார் கூறியுள்ளார். அத்தகைய பண்புகள் ஒருவருக்குக் கை வரும் நாள் என்றோ என்று பத்திரகிரியாரும் புலம்புகிறார்.

பேய்போல் திரிந்து பிணம்போல் கிடந்து பெண்ணைத்

தாய்போல் நினைத்துத் தவம்முடிப்பது எக்காலம்?

(பத்திரகிரியார், பா.8)

மனித ஆயுளுக்கு அதிகமான நிலையில் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படல், மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் செயல்புரிதல், சமய மாற்றம், இயற்கையை ஆளுதல், மூலிகை அறிவு, திருத்தலத்தில் ஒன்றுதல் போன்ற இயல்புகளும் சித்தர்களிடம் காணப்படுகின்றன.

1.2.1. மனித ஆயுளுக்கு அதிகமான நிலையில் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படல்

திருமூலர் நெடுங்காலம் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறார். அவர் திருமந்திர மாலையை ஆண்டுக்கு ஒரு பாடலாக மூவாயிரம் பாடலை பாடினார் என்று கருதுவது மரபு.⁴ உரோமரிஷியும் நீண்டகாலம் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறார்.

1.2.2. மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் செயல்புரிதல்

பட்டினத்தார் தன்னை லிங்கமாக மாற்றிக் கொண்டதாக வரலாறு உணர்த்துகிறது. கொங்கணர் கொக்கை பார்வையாலேயே எரித்தார் என்று அவர் வரலாறு உணர்த்துகிறது.⁵ கருவூரார் தன் வாய்த்தம்பலத்தை உமிழ்ந்து பந்தனமாகச் செய்து தஞ்சை பெரிய கோவில் சிவலிங்கத்தை நிறுத்தினார் எனத் தலவரலாறு கூறுகிறது.

1.2.3. சமய மாற்றம்

திருமழிசைஆழ்வார் என்ற பெயரில் தீவிர வைணவராக இருந்தவர் மதம்மாறி சிவவாக்கியர் எனும் பெயரில் சித்தர் நிலையை அடைந்ததாகவும், அதன் பின்பு உருவவழிபாடு தேவையில்லை என அவர் உணர்ந்ததாகவும் சிவவாக்கியர் வரலாறு கூறுகிறது.⁶

1.2.4. மூலிகை அறிவு

போகர் பழனிமுருகன் சிலையை நவபாசணம் எனும் ஒன்பது வகை மூலிகையால் உருவாக்கினார்.⁷ என பழனிமுருகன் தல வரலாறு கூறுகிறது. அழகண்ணி என்னும் கற்பமூலிகையால் காயசித்தி கைவரப்பெற்றவராக அழகண்ணிச்சித்தர் கருதப்படுகிறார். பாம்பாட்டிச் சித்தர் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி மக்களின் நோய்களைக் குணப்படுத்தி வந்ததாக மருதமலை வரலாறு கூறுகிறது.

1.2.5. இயற்கையை ஆளுதல்

இடைக்காடர் பஞ்சம் உண்டாகச் செய்த கிரகநிலையை மாற்றியமைத்து, மழை பொழியச் செய்து, உயிரினங்களைக்

காப்பாற்றியதாகக் கூறப்படுகிறது. பட்டினத்தார் தான் வீசியெறிந்த அப்பத்தால் வீட்டை எரியச்செய்ததாகவும், பத்ரகிரி மன்னன் பட்டினத்தாரை கழுவில் ஏற்றி, தீ வைத்த போது அவர் தீயினால் பாதிக்கப்படாமல் இருந்ததாகவும், இறந்த தனது தாயின் உடலை பச்சை வாழை மட்டையில் வைத்து அதை தீப்பிடித்து எரியச் செய்தார் எனவும் பட்டினத்தார் வரலாறு கூறுகிறது.

1.2.6. திருத்தலத்தில் ஒன்றுதல்

நந்தீசர் காசியிலும், திருமூலர் சிதம்பரத்திலும், கொங்கணர் திருப்பதி வெங்கடாஜலபதியின் பாதத்திலும், இடைக்காடர் திருவண்ணாமலையிலும், சுந்தரானந்தர் மதுரையிலும், பிண்ணாக்குச்சித்தர் சென்னிமலையிலும், பதஞ்சலிமகான் இராமேஸ்வரத்திலும், சட்டைமுனிவர் திருவரங்கத்திலும், போகரும் புலிப்பாணியும் பழனியிலும் சமாதிநிலை அடைந்ததாகச் சித்தர்களின் வரலாறு கூறுகிறது.

1.3. சித்தர்களின் வகைகள்

இந்தியச் சம்பிரதாயத்தில் பொதுவாக சித்தர்களை நாத சித்தர், ரச சித்தர், மகேஸ்வர சித்தர், மூல சித்தர், யோக சித்தர்கள், காய சித்தர்கள், ரசவாத சித்தர்கள் என்று வகைப்படுத்துகிறார்கள்.

ஆதிநாதர் என்பது சிவனின் ஓர் ஆத்மாவைப்பெயர். ஆதிநாதரின் மரபைச் சேர்ந்த சித்தர்கள் நாத சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

தென்னாட்டைச் சார்ந்த சித்தர்கள் மகேஸ்வர சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் தந்திர சாஸ்திரத்திலுள்ள சுத்த

மார்க்கத்தைப் பின்பற்றுகிறவர்கள். இந்தியாவில் தந்திர சாஸ்திரம் வாமம் (இடது) என்றும் தட்சிணம் (வலது) என்றும் இரண்டு மார்க்கங்களாக வளர்ந்து உள்ளது. தட்சிணஸ்ரோதம் என்னும் வலது ஒழுக்கம், யோகப்பயிற்சி முதலியவற்றால் வித்யா என்னும் ஞானத்தை வற்புறுத்துகிறது. அதனால்தான் அது சுத்தமார்க்கம் என்று அழைக்கப் படுகிறது. தமிழ்ச் சித்தர்கள் தட்சிணஸ்ரோதத்தைச் சார்ந்தவர்கள்.

மூல வர்க்கத்தினருக்கு திருமூலரே குருநாதராவார். திருமூலம் என்பதே மூலாதாரத்திற்கு மற்றொரு பெயர்.

யோகசித்தர்கள் குண்டலினி யோகத்தின் வழியாக இறைவனைத் தேடுபவர்கள். யோக சித்தர்களுக்குப் பின் வந்தவர்கள் காயசித்தர்கள். இவர்கள் தங்கள் உடலை வலுவுள்ளதாக மாற்றிப் பெற முயல்பவர்கள். அவர்களுக்கு முக்தி அந்த அளவிற்கு முக்கியமில்லை. சித்த தேகத்தை அடைவதிலேயே அவர்களுக்கு ஈடுபாடு. ரசவாத சித்தர்கள் இரும்பைப் பொன்னாக மாற்றும் ரசவித்தை செய்பவர்கள். மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள்.

1.4. சித்தர்களின் எண்ணிக்கை

விஷ்ணு புராணம் 88,000 சித்தர்கள் வான மண்டலத்தில் சூரியனுக்கு வடக்கே உலகம் அழியும் வரை வாழ்வதாகக் குறிப்பிடுகின்றது. “சதகோடிச் சித்தர் கூட்டம்” என்று காரைச்சித்தர் பலகோடி சித்தர்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார். புத்த சமயத்தில் எண்பத்துநான்கு சித்தர்கள் பேசப்படுகின்றனர்.⁸ வடமொழிக் கவிஞர் கபீர்தாசர் தன்னுடைய ஒரு

பாடலில் எண்பத்துநான்கு சித்தர்கள் என்று குறிப்பிடுகின்றார். நாதசித்தர்கள் ஒன்பது பேர்கள் என்று கருதப்படுகிறார்கள்⁹ தமிழ்நாட்டில் அஷ்டாதச சித்தர்கள் என்ற பதினெட்டு சித்தர்கள் உள்ளனர் என்று கொள்வது மரபு.¹⁰ அஷ்டம் என்றால் எட்டு என்றும், தசம் என்றால் பத்து என்றும் பொருள்.

தமிழ் ஆதாரங்கள் பெரும்பாலும் “பதினெண் சித்தர்கள்” என்ற பதினெட்டு சித்தர் வரிசையைக் குறிப்பிடுகின்றன. குண்டலினி யோகத்திலும் பதினெட்டு என்பது ஒரு பொருள் பதிந்த எண்ணாகும். குண்டலினி சகஸ்ராரத்தை அடைந்த பிறகு மேலும் பதினெட்டு “மகா வித்யா”க்களைக் கடக்க வேண்டியுள்ளது. இந்த பதினெட்டு மகாவித்யாக்களும் சகஸ்ராரத்தைச் சுற்றியிருக்கும் சூட்சுமமான சக்தி பெற்ற ஆதாரங்களாக விளங்குகின்றன. இறுதியில் குண்டலினி சிவத்தோடு கலக்கும் மைதுன யோகத்தில் இவை நிலைக்கும்.¹¹

காணப்பா தலமெல்லாம் அண்ட வுச்சி

கமலமடா பதினெட்டாங் கோட்டிற் சென்று

(பா.4)

என்று காகபுசண்டர் பாடுகிறார்.

தமிழ்ச்சித்தர்கள் பதினெட்டு சித்தர்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்கள். அதற்குக் காரணம் அவர்கள் தங்கள் குண்டலினி யோகத்தில் பதினெட்டு மகாவித்யாக்களைக் கடந்து வந்தவர்கள் என்பதேயாகும்.

ஷ்யாம்சுந்தர் கோஸ்வாமி என்பவர் சாண்டில்ய உபநிஷத்திலிருந்து ஒரு மேற்கோள் காட்டுகிறார். அதன்படி நம் தேகத்தில் 18 இடங்களில்

உணர்வுக்கட்டுப்பாட்டு மையங்கள் (பிரத்யாகாரா) இருக்கின்றன.¹²

“வாலை” என்ற குண்டலினி சக்தியின் மேனியின் உறுப்புகளாகப் பதினெட்டு எழுத்துக்கள் அமைந்திருக்கின்றன என்று சட்டைமுனி கூறுகிறார்.

சூறியதோர் வாலையின் மூன்றெழுத்தைக் கேளாய்

மாறியதோர் திரிபுரை யெட்டெழுத்ததைக் கேளாய்

தேறியதோர் புவனைதனின் எழுத்தைக் கேளாய்

ஆறியதோர் யாமளை யாரெழுத்தைக் கேளாய்

(சட்டைமுனி ஞானம், பா.3)

இதுகாறும் அகச்சான்றுகளால் பதினெட்டு சித்தர் என்பதில் உள்ள ‘பதினெட்டு’ என்பது சித்தர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிக்கவில்லை; அவர்கள் பெற்ற பேறுகளையே குறிக்கின்றது என்ற உண்மை நன்கு விளங்கும். பொதுவாக பதினெட்டு என்பதற்கான பல்வேறு விளக்கங்கள் இருப்பினும் இவ்விடத்தில் பதியை (கடவுளை) எண்ணும் தன்மை என்கிற பொருளில் இதனை எடுத்துக்கொள்ளலாம். பதியை எட்டியவர்களை பதி எட்டு சித்தர்கள் எனவும் கருத முடியும். ஏனெனில் சித்தர்கள் பலர்; அவர்கள் பதினெட்டு என்கிற எண்ணிக்கையில் அடங்கமாட்டார்கள்.

அபிதான சிந்தாமணியில் பதினெண் சித்தர்களின் பெயர்கள் தொகுத்து தரப்பட்டுள்ளன. அவை வருமாறு,

1. அகத்தியர்
2. போகர்
3. கோரக்கர்
4. கைலாசநாதர்

5. சட்டைமுனி
6. திருமூலர்
7. நந்தி
8. கூன்கண்ணர்
9. கொங்கணர்
10. மச்சமுனி
11. வாசமுனி
12. கூர்மமுனி
13. கமலமுனி
14. இடைக்காடர்
15. புண்ணாக்கீசர்
16. சுந்தரானந்தர்
17. உரோமமுனி
18. பிரமமுனி

இவர்களேயன்றி வேறு சிலரையும் அபிதான சிந்தாமணி சித்தர்களாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது. அவர்கள் தன்வந்தரி, புலத்தியர், புகண்டர், கருவூரார், இராமதேவர், தேரையர், கபிலர் போன்றோர் ஆவார்.

கலைக்களஞ்சியம் குறிப்பிடும் பதினெண்சித்தர்களும் அபிதான சிந்தாமணியால் சுட்டப் பெற்றவர்களே.

சித்தர் இலக்கியம் என்னும் நூலில் மீ.பா.சோமு ஓளவையார், மாணிக்கவாசகர், திருமாளிகைத் தேவர், சேந்தனார், காரைக்கால்

அம்மையார், பட்டினத்தார் ஆகியோரையும் சித்தர் கூட்டத்தில் அடக்கியுள்ளார்.

சித்தர் பாடல்கள் ஓர் ஆய்வு என்னும் தலைப்பில் ஆய்வு செய்து முனைவர் பட்டம் பெற்ற திருமதி இளமதி தன் ஆய்வேட்டின் பின்னிணைப்பில் 47 சித்தர்கள் பெயர்களைத் தொகுத்துத் தந்துள்ளார்.அவை வருமாறு,

1. அகத்தியர்
2. அகப்பேய்
3. அமலமுனி
4. அழகண்ணர்
5. ஆனந்தர்
6. இராமத்தேவர்
7. இடைக்காடர்
8. உரோமமுனி
9. கமலமுனி
10. கருவூரார்
11. காகபுசுண்டர்
12. காலாங்கி
13. குதம்பை
14. கூர்மமுனி
15. கூன்கண்ணர்
16. கைலாசநாதர்
17. கொங்கணர்

18. கோரக்கர்
19. சட்டைமுனி
20. சண்டிகேசர்
21. சனகர்
22. சனந்தனர்
23. சனற்குமாரர்
24. சனாதனர்
25. சாகமமுனி
26. சிவவாக்கியர்
27. சுந்தரானந்தர்
28. சூதுமுனி
29. தன்வந்தரி
30. திருமூலர்
31. தேரையர்
32. நந்தீசர்
33. பதஞ்சலி
34. பாம்பாட்டி
35. பிரம்மமுனி
36. புண்ணாக்கீசர்
37. புலத்தியர்
38. புலிப்பாணி
39. பூனைக்கண்ணர்
40. போகர்

41. போககுரு
42. மச்சமுனி
43. யுகிமுனி
44. வராகமுனி
45. வாசமுனி
46. வான்மீகி
47. வியாசர்

சிங்கார முதலியாரால் 1916-இல் பதிப்பிக்கப்பட்ட நூதன பெரிய ஞானக்கோவை என்னும் நூலில் சித்தர்கள் பாடல்கள் உள்ளன. கே.வை. துரைசாமி முதலியாரால் 1917-இல் பதிப்பிக்கப்பட்ட பதினெண் சித்தர் ஞானக்கோவை என்ற நூலில் கீழ்க்கண்ட சித்தர்களின் பெயர்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

சிவவாக்கியர்

1. பட்டினத்தார்
2. திருவள்ளுவர்
3. பாம்பாட்டி சித்தர்
4. இடைக்காடர்
5. அகப்பை சித்தர்

வா. சரவணமுத்துப்பிள்ளையால் தொகுக்கப்பட்ட பெரிய ஞானக் கோவை இரண்டாம் பாகத்தில் கீழ்க்கண்ட சித்தர்கள் பெயர்கள் உள்ளன.

1. அகத்தியர்
2. அழகிணி

3. இராமதேவர்
4. கொங்கணர்
5. உரோமரிஷி
6. கருவூரார்
7. சுப்பிரமணியர்
8. சங்கரனார்

சித்தர்கள் என்னும் பிரிவில் அதிக எண்ணிக்கை காணப்படுவதால் விரிவு கருதி பாடல்கள் எழுதிய சித்தர்கள் மட்டும் ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

1.5. சித்தர்களின் பெயர்கள் விளக்கம்

ஒரே பெயர் திரும்பத் திரும்ப இருப்பதால் பல சித்தர்களின் பெயர்கள் இயற்பெயர்கள் அல்ல; அவை கொடுக்கப்பட்டவையே என்று கூறலாம். பெரும்பான்மையான சித்தர்களின் பெயர்கள் அவர்களது இயற்பெயர்களும் இல்லை; வரலாற்றுப் பெயர்களும் இல்லை. அவை நுண்மையான மெய் ஞானக் கருத்துகளையே பிரதிபலிக்கின்றன.

வடநாட்டு நாத சம்பிரதாயத்தில் நாதா என்ற பெயர் யோகத்தின் மூலமாகப் பெறப்படும் யாவற்றையும் கடந்து நிற்கும் மனத்தின் உணர்வு நிலையைக் குறிப்பதாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.¹³

கும்பமுனி, கலசமுனி, குடமுனி என்று பல பெயர்களோடு அகத்தியர் அழைக்கப்படுகிறார். தனிப்பட்ட ஒருவர் குண்டலினி சக்தியை உயர்ந்த

பூரண நிலைக்கு உயர்த்தி அமரத்வம் பெற்ற தன்மையைத் தான் இந்தப் பெயர்கள் குறிப்பாக உணர்த்துகின்றன.

காமத்தையும், கோபத்தையும் வென்றவனே கோரக்கர் எனப்படுவான். மச்சம் என்றால் மீன்; தந்திர சாத்திரத்தில் இது இந்திரியங்களைக் குறிக்கின்றது. மச்சேந்திரர் என்றால் இந்திரியங்களை வென்றவர் என்று பொருள்; தளைகளை அறுத்தவர் என்று பொருள். பட்டினத்தார் என்ற பெயருக்கும் இவ்வாறே விளக்கம் சொல்லலாம். பட்டி என்ற தமிழ்ச் சொல்லுக்கு ஆடுமாடுகளை அடைக்குமிடம் என்று பொருள். மக்களைக் கிடைமாறிப் போகாமால் பாதுகாத்து வைத்தல் என்று பொருள் கொள்ளலாம். பட்டினத்தார் என்பார் ஆன்மாக்களை வழிநடத்திச் சென்று பாதுகாப்பவர் என்று அர்த்தம்.

1.5.1. யோகநிலையால் பெயர் பெற்றமை

பாம்பாட்டி சித்தர் என்பதில் பாம்பு என்ற சொல் சுருண்டு கிடக்கும் குண்டலியைத்தான் உணர்த்துகிறது. குண்டலினி யோகத்தில் பூரணத்துவம் பெற்ற, முக்திபெற்ற ஒரு சித்தர்தான் பாம்பாட்டி.

குண்டலினியும் குதம்பையைப் போல்தானே சுருண்டிருக்கிறது. எனவே குதம்பைச் சித்தர் ஒரு குண்டலினி யோகியாவார்.

கமலத்தில், அதாவது சகஸ்ராரத்தில் ஊறும் அமுதத்தைப் பருகும் சித்தர்கள் கமல சித்தர்கள் எனப்பட்டனர்.

புருவ மத்தியைக் குறிக்கும் தமிழ்ச் சொல் தான் இடைக்காடு. புருமத்யக யோகம் செய்கிற, அதாவது புருவ மத்தியில் பகிரண்ட ஆன்மாவில் கலக்கிற சித்தர் இடைக்காட்டுச் சித்தர்.

அலையும் மனத்தை கட்டுப்படுத்தியவர் அகப்பேய் சித்தர்.

கடுவெளி என்பது தூய்மையானது. புனிதமான வெளி, நிர்குணப்பிரம்மம் போன்றவற்றைக் குறிப்பாக உணர்த்துவது, கடுவெளியை அடைந்துவிட்ட காரணத்தால் கடுவெளிச் சித்தர் என்னும் பெயர் ஏற்பட்டது.

1.5.2. பாடல் அடியால் பெயர் பெற்றமை

சிவவாக்கியர் என்பதும் இயற்பெயரல்ல. அறுபதிற்கும் மேற்பட்ட இடங்களில் சிவாயம் என்று அவர் பயன்படுத்தியிருப்பதால் அவருக்கு இந்தப் பெயர் வந்தது. பாம்பாட்டிச்சித்தர் தனது பாடல்களில் ஆடுபாம்பே என்று பயன்படுத்தியிருப்பதால் பாம்பாட்டிச் சித்தர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. குதம்பாய் என்ற சொல்லை அடிக்கடி தனது பாடல்களில் பயன்படுத்தியுள்ளதால் குதம்பைச்சித்தர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

1.5.3. ஊரால் பெயர் பெற்றமை

கொங்கு நாட்டில் அதிக காலம் இருந்த காரணத்தால் கொங்கணர் என்னும் பெயர் வந்திருக்க முடியும் என ஊகிக்கலாம். கொங்கு நாட்டில் உள்ள கருரில் வாழ்ந்ததால் கருவூரார் எனப் பெயர் ஏற்பட்டது.

1.5.4. தோற்றத்தால் பெயர் பெற்றமை

காகம் போன்று உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்த காரணத்தால் காகபுஜண்டர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. உடல் முழுதும் உரோமங்கள் இருந்ததால் உரோமரிஷி என்னும் பெயர் ஏற்பட்டது.

1.5.5. பழக்கவழக்கத்தால் பெயர்பெற்றமை

அழுகண்ணி என்ற மூலிகையைப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தால் அழுகண்ணிச்சித்தர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

1.5.6. செயலால் பெயர் பெற்றமை

அரசனின் தலைக்குள் இருந்த தேரையை அகற்றியதால் தேரையர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. மூலன் என்னும் இடையன் உடலில் கூடுவிட்டு கூடு பாய்ந்ததால் திருமூலர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

1.6. முடிவுரை

சித்தர்கள் ஓர் ஆய்வு என்னும் முதலியலில் கீழ்க்கண்ட முடிவுகள் ஆய்ந்தறியப்பட்டுள்ளன.

சித்தர்கள் பற்றி திருமந்திரம், வால்மீகர் ஞானம், ஓளவைக்குறள், மற்றும் அகராதிகள் தந்த செய்திகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

சித்தர்களின் திறமும் இயல்புகளும் பற்றித் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

சித்தர்களின் வகைகள் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பதினெட்டு என்பது எண்ணிக்கையை குறித்ததல்ல என்று காட்டப்பட்டது.

சித்தர்கள் பலர். அவர்கள் பதினெட்டு என்ற எண்ணிக்கையில் அடங்கமாட்டார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

பெரும்பான்மையான சித்தர்களின் பெயர்கள் நுண்மையான மெய்ஞானக் கருத்துக்களையே பிரதிபலிக்கின்றன என்பது தெரிகின்றது.

சித்தர்களின் பெயர்கள் பற்றி ஆராயப்பட்டது.

அபிதான சிந்தாமணி காட்டும் சித்தர்களின் பெயர் காட்டப்பட்டுள்ளது.

சித்தர்கள் இவ்வுலக வாழ்வில் ஈடுபாடு அற்றவர்களாகவே விளங்கியுள்ளனர்.

இயல் - 1

அடிக்குறிப்புகள்

1. இரா.மாணிக்கவாசகம், நம் நாட்டுச் சித்தர்கள், ப.27
2. சாமி.சிதம்பரனார். சித்தர் கண்ட விஞ்ஞான தத்துவம், ப.23
3. இரா.மாணிக்கவாசகம், நம்நாட்டு சித்தர்கள், பக்.27-28
4. ஜி.வரதராஜன், திருமந்திரநெறி, ப.XV
5. அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்,
முதுகலை - தமிழ் முதலாமாண்டு, இக்கால இலக்கியம், ப. 43
(டாக்டர் சி.நம்மாழ்வார் எழுதிய கட்டுரை)
6. இரா.மாணிக்கவாசகம், நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் பக்.157
7. S.N. Kandasamy, The Yoga of siddha Avvai p.63)
8. சசிபூஷன் தாஸ் குப்தாவின் obscure Religious Cvi+ts (பக்.203-204)
இல் இந்த எண்பத்து நான்கு சித்தர்களின் வரிசை குறிப்பிடப்
பட்டிருக்கிறது.
9. Briggs, "Gorankath and the kanphata yogis" p. 136
10. அபிதான சிந்தாமணி, ப.638
11. Ajit Mookerj; and Madhukanna, The Tantricwass, p.156
12. Shyam Sundar Goswami, Laya yoga pp.55-56
13. Gopinath Kaviraja, some Aspects of the History and Doctrines of
the Nathas.

இயல் -3
அட்டாங்க யோகம்

இயல் -3

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

3. யோக உறுப்புக்கள்

3.1. இயமம்

- 3.1.1. பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் இயமம்
- 3.1.2. அஷ்டாங்க யோக சூத்திரத்தில் இயமம்
- 3.1.3. சாண்டில்ய உபநிசத்தில் இயமம்
- 3.1.4. தொல்காப்பியத்தில் இயமம்
- 3.1.5. திருமூலர் கூறும் இயமம்
- 3.1.6. சட்டைமுனி கூறும் இயமம்
- 3.1.7. இயமத்தின் தன்மைகள்
 - 3.1.7.1. கொல்லாமை
 - 3.1.7.2. பொய்யாமை
 - 3.1.7.3. கள்ளாமை
 - 3.1.7.4. கள் உண்ணாமை
 - 3.1.7.5. காமம் இல்லாமை

3.2. நியமம்

- 3.2.1. பதஞ்சலி காட்டும் நியமங்கள்
- 3.2.2. அஷ்டாங்க யோக சூத்திரம் காட்டும் நியமம்
- 3.2.3. திருமூலர் கூறும் நியமம்
- 3.2.4. சட்டைமுனி கூறும் நியமம்
- 3.2.5. கடுவெளிச் சித்தர் கூறும் நியமம்
- 3.2.6. நியமத்துள்ளார் எய்தும் பயன்

3.3. ஆசனம்

- 3.3.1. பகவத்கீதை காட்டும் ஆசனம்
- 3.3.2. திருமூலர் கூறும் ஆசனங்கள்
 - 3.3.2.1. பத்திராசனம்
 - 3.3.2.2. கோமுகாசனம்
 - 3.3.2.3. பங்கயாசனம் (பத்மாசனம்)

- 3.3.2.4. கேசரி அல்லது சிங்காசனம்
- 3.3.2.5. சொத்திக அல்லது சுவத்திக ஆசனம்
- 3.3.2.6. வீராசனம்
- 3.3.2.7. சுகாசனம்
- 3.3.2.8. குக்குட ஆசனம்
- 3.3.3. ஓளவையாரின் ஆசன விளக்கம்
- 3.3.4. ஆசனங்களின் பெயர்க் காரணம்
- 3.3.5. தற்காலத்தில் ஆசனங்களின் பாகுபாடுகள்
 - 3.3.5.1. உடல்நிலைகளைக் கொண்டு பாகுபடும் ஆசனங்கள்
 - 3.3.5.2. உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்
 - 3.3.5.3. நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்
 - 3.3.5.4. குப்புறப்படுத்தபடி செய்யும் ஆசனம்
 - 3.3.5.5. மல்லாந்து படுத்துச் செய்யும் ஆசனங்கள்
 - 3.3.5.6. தலைகீழ் நின்று செய்யும் ஆசனம்
 - 3.3.5.7. ஆசனங்களை அதன் பயனால் பாகுபடுத்துதல்
 - 3.3.5.8. ஓய்வெடுக்க உதவும் ஆசனங்கள்
 - 3.3.5.9. அசைவின்றிச் செய்யும் ஆசனம்
 - 3.3.5.10. கதிமிகு ஆசனங்கள்
- 3.3.6. ஆசனங்களின் முக்கியத்துவம்
- 3.3.7. ஆசனங்களில் முத்திரையின் பங்கு
 - 3.3.7.1. முத்திரையின் வகைகள்
- 3.3.8. பந்தங்கள் வகை
- 3.3.9. உடல்கத்திக்கு வழிமுறைகள்

3.4. பிராணாயாமம்

- 3.4.1. பிராணாயாமம் பற்றி அகத்தியர் கருத்து
- 3.4.2. திருமூலர் கூறும் பிராணாயாமம்
- 3.4.3. வாசியோகம் குறித்து கொங்கணர்
- 3.4.4. வாசியோகம் குறித்து இடைக்காடர்
- 3.4.5. வாசியோகம் குறித்து அகப்பேய் சித்தர்
- 3.4.6. பிராணாயாமம் பற்றி சிவவாக்கியர்

- 3.4.7. பிராணாயாமம் பற்றி மதுரை வாலேச்சாமி
- 3.4.8. பிராணாயாமம் குறித்து ஓளவையார்
- 3.4.9. பிராணன் வகை

3.5. பிரத்தியாகாரம்

- 3.5.1. பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்கள்
- 3.5.2. பிரத்தியாஹாரத்தின் பயன் பற்றி பதஞ்சலி
- 3.5.3. திருமூலர் கூறும் பிரத்தியாகாரம்

3.6. தாரணை

- 3.6.1. திருமூலர் கூறும் தாரணை
- 3.6.2. தாரணையின் சிறப்பு
- 3.6.3. தாரணையின் பயன்

3.7. தியானம்

- 3.7.1. திருமூலர் கூறும் தியானம்
- 3.7.2. தியானத்தின் இருவகை

3.8. சமாதி

- 3.8.1. சமாதி பற்றி சித்தர்களின் கருத்துகள்
- 3.8.2. திருமூலர் கூறும் சமாதி
- 3.8.3. சமாதி நிலையில் பெறும் யோகாந்தம் பற்றி திருமூலர்
- 3.8.4. பூரண குகைநெறிச் சமாதி
- 3.8.5. சமாதிக் கிரியை
- 3.8.6. சமாதியின் ஐவகைப் பகுப்புகள்
- 3.8.7. சமாதி நிலையே சிவநிலை

3.9. முடிவுரை

அட்டாங்க யோகம்

முன்னுரை

திருமூலர் அட்டாங்க யோகத்தைச் சிவ அட்டாங்க யோகம் என்று கூறுகிறார். திருமந்திரத்தில் இதன் சிறப்பையும் பயனையும் விரிவாக கூறியுள்ளார். இந்நெறியில் செல்வோர் ஞானத்தில் செல்வரேயன்றிப் புண்ணெறியால் மீண்டும் ஒருடம்பிற் புகும் நிலை இல்லை. இதுவே சமதிப்பயன். அதனால் முத்தி பெற்றுய்யலாம் என்று குறிப்பிடுகின்றார். **அட்டாங்க யோகம்** என்ற முன்றாவது இயலில் யோகத்தின் எட்டு உறுப்புகள் பற்றி ஆராயப்பட்டுள்ளது. இயமம் என்னும் முதல் படியில் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் இயமம், அஷ்டாங்க யோக சூத்திரத்தில் இயமம், சாண்டிலய உபநிசத்தில் இயமம், தொல்காப்பியத்தில் இயமம், திருமூலர் கூறும் இயமம், சட்டைமுனி கூறும் இயமம் மற்றும் இயமத்தின் தன்மைகளான கொல்லாமை, பொய்யாமை, கள்ளாமை, காமம் இல்லாமை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. நியமம் என்னும் இரண்டாம் படியில் பதஞ்சலி காட்டும் நியமங்கள், அஷ்டாங்க யோக சூத்திரம் காட்டும் நியமம், திருமூலர் கூறும் நியமம், சட்டைமுனி கூறும் இயமம், கடுவெளிச்சித்தர் கூறும் நியமம், நியமத்துள்ளார் எய்தும் பயன் போன்றவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசனம் என்னும் முன்றாம் படியில் பகவத்கீதை காட்டும் ஆசனம், திருமூலர் கூறும் ஆசனங்களான பத்திராசனம், கோமுகாசனம், பத்மாசனம், கேசரி அல்லது சிங்காசனம், சொத்திக ஆசனம் முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் வீராசனம், சுகாசனம், குக்குடாசனம், ஓளவையார் கூறும் ஆசனம், ஆசனங்களின் பெயர் காரணம்,

தற்காலத்தில் ஆசனங்களின் பாகுபாடுகள், ஆசனங்களின் முக்கியத்துவம், ஆசனங்களில் முத்திரையின் பங்கு, முத்திரையின் வகைகள், பந்தங்கள் வகை முதலியவை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. பிராணயாமம் என்னும் நான்காம்படியில் பிராணயாமம் பற்றி அகத்தியர், திருமூலர், கொங்கணர், இடைக்காடர், அகப்பேய் சித்தர், சிவவாக்கியர், ஓளவையார், மதுரை வாலைச்சாமி கூறும் கருத்துக்கள், பிராணன் வகை முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. பிரத்தியாகாரம் என்னும் ஐந்தாம்படியில் பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்கள், பிரத்தியாகாரத்தின் பயன் பற்றிய பதஞ்சலியின் கருத்து, திருமூலர் கூறும் பிரத்தியாகாரம் பற்றிய செய்திகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. தாரணை என்னும் ஆறாம் படியில் திருமூலர் கூறும் தாரணை, தாரணையின் சிறப்பு, தாரணையின் பயன் போன்றவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. தியானம் என்னும் ஏழாம் படியில் திருமூலர் கூறும் தியானம், தியானத்தின் போது கேட்கும் ஓசைகள் மற்றும் தியானத்தின் இரண்டு வகைகள் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. சமாதி என்னும் எட்டாம் படியில் சமாதி பற்றிச் சித்தர்களின் கருத்துக்களும் சமாதியின் ஐவகைப் பகுப்புகளும், மூன்று வகைச் சமாதி நிலைகளும், சமாதி நிலையில் பெறும் யோகாந்தமும், பூரணக் குகைநெறிச் சமாதி பற்றியும், சமாதிக் கிரியை பற்றியும் மற்றும் சமாதி நிலையே சிவநிலை என்பது பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3. யோக உறுப்புக்கள்

பதஞ்சலி கூறும் அட்டாங்கம்

பாரத நாட்டின் மிகப் பழமையான யோகமுறையைப் பற்றிய முதல் நூலாசிரியராக யோகசூத்திரம் அருளிய பதஞ்சலி முனிவர்

போற்றப்படுகிறார். யோக சூத்திரத்திற்கு வியாசர் என்பவர் பேருரை வரைந்துள்ளார். சாதன பாதம் இருபத்து ஒன்பதாவது சூத்திரத்தில்,

“யம, நியம, ஆசன, பிராணாயாம, ப்ரதீயா

ஹார, தாரணா, தியான சமாதேயோ”¹

என்று எட்டு யோக நெறியாகிய அட்டாங்க நெறி கூறப்பட்டுள்ளது. அட்டாங்க யோகம் எண்வகை உறுப்புகளை உடையதென்பதால் இதனை இப்பெயரால் அழைத்தனர். எட்டு உறுப்புக்களோடு கூடிய ‘யோகம்’ என்பது கருத்து.

திருமூலர் கூறும் அட்டாங்கம்

திருமூலர் அட்டாங்க யோக உறுப்புக்களை இயமம், நியமம், எண்ணிலா ஆசனம், நயமுறும் பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், வெற்றி தரும் தாரணை, தியானம், சமாதி என்று கூறுகின்றார். இவற்றில் எண்ணிலா ஆசனம், நயமுறு பிராணாயாமம், சயமிகு தாரணை, அயமுறும் அட்டாங்கம் என்று அடை கொடுப்பது அதன் சிறப்பை விளக்குகிறது.

அட்டாங்க யோகம் பற்றி திருமூலர் பல இடங்களில் கூறியுள்ளார்.

இயம நியமமே எண்ணிலா வாதனம்

நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தியாகாரஞ்

சயமிகு தாரணை தியானஞ்சமாதி

அயமுறு மட்டாங்கம் ஆவது மாமே²

என்று கூறுகின்றார்.

குதம்பைச் சித்தர் கூறும் அட்டாங்கம்

குதம்பைச் சித்தர் அட்டாங்க யோகத்தை அறிந்து கொள்வது மிகச் சிறந்தது என எண்ணுகிறார். இந்த யோகத்தை மெய்ஞ்ஞானம் பெறுவதற்கான சிறந்த வழியாகக் கொள்வர். இதனைக் குதம்பை,

அட்டாங்க யோகம் அறிந்த மெஞ்ஞானிக்கு

முட்டாங்கம் ஏதுக்கடி - குதம்பாய்

முட்டாங்கம் ஏதுக்கடி

(குதம்பை - 20)

என அழகாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

பட்டினத்தார் கூறும் அட்டாங்கம்

பட்டினத்தார் அட்டாங்க யோகத்தை விரிவாகப் பாடியுள்ளார். இதனை அவர்,

அட்டாங்க யோகமும் ஆதாரமும் ஆறும் அவத்தை ஐந்தும்

விட்டெறிப் போன வெளிதனிலே வியப்பொன்று கண்டேன்

வட்டாகிச் செம்மதிப் பாலுறல் உண்டு மகிழ்ந்திருக்க

எட்டாத பேரின்பம் என்னை விழுங்கி இருக்கின்றதே

(பட்டினத்தார் - 110)

என்பர். இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன அட்டாங்க யோகமாகும். மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை என்பன ஆறாதாரமாகும். சாக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம் என்பன ஐந்து அவத்தைகளாகும். இவைகளைக் கடந்து சென்றால் சுத்த வெளியொன்று தோன்றும். வண்டு தேனை உண்பது போன்று சந்திரகரைப்

பொலிவுடன் ஞானமிர்தத் தாரையைப் பருகிக் களிப்புற்றிருக்க எட்ட
முடியாத பேரானந்தம் என்னை விழுங்கியிருக்கின்றது எனத் தனது
அனுபவத்தை எழுதியுள்ளார்.

பத்திரகிரியார் கூறும் அட்டாங்கம் :

பத்திரகிரியார் அட்டாங்க யோகம் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை
இவர்,

அட்டாங்க யோக மதற்கப்பாலுக் கப்பாலாய்

கிட்டா பொருள்தனைக் கிட்டுவதும் மெக்காலம்

(பத்திரகிரியார் - 148)

என்பர்.

இவற்றுள் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் என்பன
அகத்தையும், புறத்தையும் சார்ந்தனவாகும். பிரத்தியாகாரம், தாரணை,
தியானம், சமாதி என்பன அகத்தை மட்டும் சார்ந்தனவாகும். முன்னால்
கூறிய நான்கும் பின்னால் கூறப்பட்ட நான்கிற்கும் உறுதுணையாக உள்ள
நிலைகள் (படிநிலைகள்) ஆகும்.

இவற்றும் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் என்னும் முதல்
நான்கு படிநிலைகள் தயாரிப்பு என்னும் முதல்நிலை அம்சமாகும்.
பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்னும் அடுத்த நான்கு
படிநிலைகள் வெற்றியடைதல் அதாவது பலன் என்னும் இரண்டாம் நிலை
அம்சமாகும்.³

3.1. இயமம்

இயமம் என்றால் தீயவற்றைச் செய்யாமல் நன்முறையில் மட்டும் வாழ்வை நடத்துதல் என்பதாகும். அதாவது தீது அகற்றுதல் எனப்படும். இயமம் என்னும் முதல்படி செய்யத்தகாத செயல்களைத் தவிர்த்து மன அழுக்கை அகற்றும் அடிப்படை நிலையாகும். இயமம் என்னும் இப்பகுதியில் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் இயமம், அஷ்டாங்க யோக சூத்திரத்தில் இயமம், சாண்டில்ய உபநிசத்தில் இயமம், தொல்காப்பியத்தில் இயமம், திருமூலர் கூறும் இயமம், சட்டைமுனி கூறும் இயமம், இயமத்தின் தன்மைகளான கொல்லாமை, பொய்யாமை, கள்ளாமை, காமம் இல்லாமை பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.1.1. பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் இயமம்

பதஞ்சலி முனிவர் வகுத்த யோக சூத்திரத்தில் இயமமானதை கீழ்க்கண்டவாறு ஐந்து கூறுகளாகக் கூறுகின்றார். அவைகளை தம் சூத்திரத்தில்,

“அஹிம்ஸா ஸத்யாஸ்தேய ப்ரஹ்மசர்யா பரிக்ரஹா யமா”⁴

என்று குறிப்பிடுகின்றார். அதாவது அஹிம்சை, சத்தியம், திருடாமை, ப்ரம்மச்சர்யம், அபரிக்ரஹம் என்ற ஐந்து குணங்களையுமே முதலில் வலியுறுத்துகின்றார்.

3.1.2. அஷ்டாங்க யோக சூத்திரத்தில் இயமம்

“சௌசம் பிரம சரியம் மித வுண்

கமை கொல்லாமையே கள்ளாமை யார்ச்வந்

தையெந் தயை நற் சத்திய மென்றே

யியமம் பத்தா வியம்பப் படுமால்.”⁵

இயமம் முறையே, சௌசம், பிரம்மச்சரியம், மிதவுணவு, கமை, அஹிம்சை, கள்ளாமை, ஆர்ச்சவம், தைரியம், தயை, நல்ல சத்தியம் என்ற பத்து தன்மைகள் உடையதாய் உள்ளது. சௌசம் என்பது தூய்மையைக் குறிக்கும்.

3.1.3. சாண்டில்ய உபநிசத்தில் இயமம்

சாண்டில்யர் யோக சூத்திரத்தை வரையறுக்கும் போது, இயமத்தின் கூறுகள் பத்து என வரையறுத்துள்ளதாக யோகாச்சாரியார் ஸ்ரீ சுந்தரம் கூறுகின்றார். அச்சூத்திரம்,

“தத்ரா ஹிம்ஸா ஸத்யாஸ் தேய ப்ரஹ்மசர்ய தயா ஜபஷமா

தருதி மிதாஹார சௌசானி சேதி யமாதசா”⁶

என்று இயம்புகிறது. அதன்படி அஹிம்சை, ஸத்யம், திருடாமை, ப்ரஹ்மசர்யம், தயை, ஜபம், ஷமா (பொறுமை), உறுதி, மிதாஹாரம், சுத்தம் என்பவை இயமமாம்.

3.1.4. தொல்காப்பியத்தில் இயமம்

“பொய் கொலை களவே காமம் பொருண்சை

யிவ்வகை வியந்து மடக்கிய தியமம்”

(தொல். பொருள். நூ.75)

3.1.5. திருமூலர் கூறும் இயமம்

‘கொல்லான் பொய் கூறான்

களவிலான் எண் குணன்

நல்லான் அடக்கம்

உடையான் நடுச்செய்ய

வல்லான் பகுத்து உண்பான்

மாசிலான் கள் காமம்

இல்லான் இயமத்து

இடை நின்றானே'

1. உயிர்க் கொலை செய்தல் கூடாது.
2. பொய் சொல்லக் கூடாது
3. திருட்டுப் புத்தி கூடாது.
4. எளிமையாய் வாழ்வதன் வழி ஆணவத்தை வெல்ல வேண்டும்.
5. நல்ல பண்புகளிலிருந்து நழுவாமை வேண்டும்.
6. அறிய வேண்டியவற்றை அறிந்து கொண்டு அடக்கமாய் வாழும் பண்பு வேண்டும்.
7. விருப்பு - வெறுப்பற்ற நடுநிலைப் பண்புடன் திகழவேண்டும்.
8. பகிர்ந்துண்ணும் பண்பு வேண்டும்
9. குற்ற உணர்ச்சி இல்லாமை வேண்டும்
10. மது அருந்தா மாண்பு வேண்டும்
11. அளவு தாண்டிய காமம் கூடாது.

இவையே இயமம் என்ற முதற்படியில் பின்பற்ற வேண்டிய புற ஒழுக்கங்கள்.

தவிர எட்டுத்திக்கும் மழை பொழிந்து குளிர்ந்திருக்கும் நிலையிலும் மேலும் குளிர்ச்சியூட்டும் இயம ஒழுக்கங்களை பின்பற்றும் மன உறுதி வேண்டும். இயம நெறிகளைப் பின்பற்றி செய்யக்கூடாதவற்றைத்

தவிர்ப்பதன் வழி நம் தேகத்திலிருந்து உயிராற்றல் வீணாவதைத்
தவிர்க்கலாம் என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

3.1.6. சட்டைமுனி கூறும் இயமம்

சட்டைமுனி இயமத்தை ஏமம் என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

கேளப்பா ஏமத்தைச் சொல்வே நானுங்
கெடியான நேமமுட னாசங் கொண்டு
வாளப்பா பிராணாயாமம் பிரத்யாகாரம்
மகத்தான தியானமொடு தாரணை கேளு
தாளப்பா சமாதியுடை நிட்டை பங்கம்
தனித்தனியே சொல்லுகிறேன் நன்றாய்ப்பாரு
வேளப்பா ஏமமென்ற பத்துஞ் சொல்வேன்
வேதாந்த பொறியறிந்தோர் பெரியோர் தாமே

(சட்டைமுனி - 46)

என்பதில் இயமங்களைப் பற்றி விரிவாகக் கூறியுள்ளார். இயமம் என்பது
பொய் சொல்லாமல் வாழ்தல், கோபத்தை விடுதல், ஆசையை விலக்குதல்,
நல்லதே செய்து வாழ்தல் என்பனவாகும்.⁸

இயமம் தொடர்பான கருத்துக்களைப்,

பெரியோர்கள் ரண்டமென்ற ஆன்மா நோக்கிப்
பேரான பரிச்சின்ன மனமு மாகி
அறியோர்கள் சாதியென்ற ஆச்சிரம் விட்டே
ஆசையென்ற விகற்பமெல்லா மடித்துத் தள்ளிப்
பரியோங்க ளிங்கிசையை நீக்கிப் போட்டுப்
பராபரத்தை நோக்கு வதங் கிசமதாகும்

சரியோரா வதுஞ்சகல மதத்தினுவந்

தனித்தனியே கண்டிக்கப் படாதென் பாரே

(சட்டைமுனி 2 - 47)

என்பார் சட்டைமுனி.

எல்லோரையும் சமமாக நினைத்ததையும், எம்மதத்தையும் கண்டிக்காமல் இருந்ததையும் இயமங்களாக இவர் கருதுகிறார். இவரது பாடல்களில் பின்வரும் கருத்துக்கள் சிறந்த இயமங்களாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. அவை,

1. இறைவனிடம் அன்பாக இருத்தல்
2. ஆன்மா, யாக்கை இவற்றின் தன்மைகளை அறிந்து, இவற்றினின்று மனத்தை வேறு பக்கம் மாற்றுவதல்.
3. அனைவருக்கும் உதவி செய்தல்.
4. பல சமயங்களைப் பொய் என்றறிதல்.
5. அகண்டத்துள் அடங்குதல் சமயமென்றறிதல்
6. நாம் அதுவாதலே முத்தியென அறிதல்.

3.1.7. இயமத்தின் தன்மைகள்

கொல்லாமை, பொய்யாமை, கள்ளுண்ணாமை, காமம் இல்லாமை போன்ற இயமத்தின் தன்மைகளை சித்தர்கள் தம் பாடல்களில் வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

3.1.7.1. கொல்லாமை

கொல்லாமை குறித்து திருமுலர்

உலகில் கொல் என்றும் குத்து என்றும் சொல்லிய விலங்கை ஒத்த மக்களைக் காலனது ஏவலர் வலிமையான கயிற்றால் கட்டி செல் என்றும்

நில் என்றும் அதட்டி, அனல் கக்குகின்ற நரகத்தில் நெடுங்காலம் நிற்க
என்று ஆணை இடுவர். இதனைத் திருமூலர்,

“கொல்லிடு குத்தென்று கூறிய மாக்களை
வல்லடி காரர் வலிக்கயிற் றாற்கட்டிச்
செல்லிடு நில்லென்று தீவாய் நரகிடை
நில்லிடும் என்று நிறுத்துவர் தாமே”⁹

என்று கூறி கொலை செய்வோர் கதியையும்,

“பொல்லாப் புலாலை நுகரும் புலையரை
எல்லாரும் காண இயமன்தன் தூதுவர்
செல்லாகப் பற்றித் தீவாய் நரகத்தில்
மல்லாக்கத் தள்ளி முறித்துவைப் பாரே”¹⁰

என்று கூறி புலால் உண்பவரையும் எச்சரிக்கின்றார்.

கொல்லாமை குறித்து பட்டினத்தார்

பட்டினத்தார், அனேக உயிரைக் கொன்று தின்று உயிர்க்குத்
தீங்கிழைத்தலால் ஏற்பட்ட பாவங்கள் தீர்ப்பதற்கு இறைவனை அடைந்து,
சரண் புகுந்து பிரார்த்திக்கிறார். அவரது பிரார்த்தனை,

“கொன்றேன் அநேக உயிரை எல்லாம் பின்பு கொன்று கொன்று
தின்றேன் அது அன்றியும் தீங்கு செய்தேன் அது தீர்க என்றே
நின்றேன் நின் சன்னிதிக் கேடதனால் குற்றம் நீ பொறுப்பாய்
என்றே உனை நம்பினேன் இறை வாகச்சி ஏகாம்பனே.”¹¹

என்று இவ்வாறு அமைந்துள்ளது.

கொல்லாமை குறித்து தாயுமான சுவாமிகள்

தாயுமான சுவாமிகள் கொல்லா விரதம் கொண்டவர் மட்டுமே நல்லவர் மற்றவரெல்லாம் நல்லவர் அல்லாதவர் என்கிறார். மேலும், கொல்லா விரதத்தை உலகம் முழுவதும், பரவ எல்லார்க்கும் சொல்லுவதே தனது குறிக்கோள் என்று அந்த ஆசையை இறைவனிடம் கூறுகின்றார். இதனை முறையே,

“கொல்லா விரதம் ஒன்று கொண்டவரே நல்லோர்மற்று
அல்லாதார் யாரோ அறியேன் பராபரமே”¹²

“கொல்லா விரதம் குவலயம் எல்லாம் ஓங்க
எல்லார்க்கும் சொல்லுவது என் இச்சை பராபரமே”¹³

என்ற பாடல் குறிக்கிறது.

கொல்லாமை குறித்து வள்ளலார்

வள்ளலார் உலகில், கொலை புரிவோர் பிற உயிர் உள்ள உடல்களைக் கொல்ல முனையும் போதும், இக்கொலைத் தொழிலுக்காக அவர்கள் பயன்படுத்திய கருவிகளாகிய, வலை, தூண்டில், கண்ணி முதலானவற்றைக் கண்டபோதும் உள்ளம் நடுநடுங்கிப் பதை பதைத் திருந்ததை இறைவனிடம் கூறுகின்றார்.

இதனை,

“துண்ணெனைக் கொடியோர் பிறவுயிர் கொல்லத்தொடங்கிய

போதெல்லாம் பயந்தேன்

கண்ணினால் ஐயோ பிற உயிர் பதைக்கக் கண்டகாலத்திலும்

பதைத்தேன்

மண்ணினில் வலையும், தூண்டிலும் கண்ணி வகைகளும்

கண்டபோதெல்லாம்

எண்ணிஎன் உள்ளம் நடுங்கிய நடுக்கம் எந்தை தருன் திருவுளம்

அறியும்”¹⁴

என்ற பாடல் தெளிவாக உணர்த்துகிறது.

3.1.7.2. பொய்யாமை

பொய்யாமை பற்றி கடுவெளிச் சித்தர்

சொல்ல ஒண்ணாத அளவு சூதும், பொய்யும் கொண்டு வாழ்வில் வாழ்ந்து வருவது தவறு என்றும், அச்செயல் அவருக்குச் சுற்றத்தினரே இல்லாமல் வெறுப்பை உண்டாக்கி முழுவதுமாய் குடும்ப வாழ்வை அழித்து விடும் என்றும், கடுவெளிச் சித்தர் அறிவுறுத்துகின்றார். இதனை,

“சொல்லருஞ்சூது பொய் மோசம் செய்தாற்

சுற்றத்தை முற்றாய்த் துடைத்திடும் நாசம்”

(ப.சி.பெ.கோ. 225)

என்பதால் அறியலாம்.

இந்த உலகமே பொய் கூறினாலும், பொய் கூறாத நிலையில் நிற்க வேண்டும் என்பதை,

வைதோரைக் கடவை யாதே - இந்த

வையம் முழுதும் பொய்த் தாலும் பொய் யாதே”

(ப.சி.பெ.கோ. 258)

என கடுவெளிச் சித்தர் உணர்த்துவார்.

‘பொய்’ என்பது நாம் கேடு செய்திட்டபோது, அவமான உணர்வால் அதை மறைத்துக் கூறுகிறோம். அல்லது தண்டனை, கேவலம் முதலியவற்றிற்குப் பயந்து பொய் சொல்கிறோம். பிறர் உண்மையை அறிந்து கொள்ளக்கூடாது என்று ஏதாவதொரு காரணத்தால் பொய் கூறப்படுகிறது.

நேர்மையாக நடப்பதால்,

அச்சத்தை விடுவதால்,

தவறிற்குத் தண்டனை பெற மனமொப்புவதால்,

உண்மை பிறரும் அறிய நினைப்பதால் பொய் கூறாமல் பிழைக்கலாம்.

3.1.7.3. கள்ளாமை

கள்ளாமை பற்றி கடுவெளிச்சித்தர்

பிறர் பொருளை கொள்ளையிட எண்ணக்கூடாது என்பதை,

“கொள்ளை கொள் ள நினை யாதே”

(ப.சி.பெ.கோ. 260)

என்று கடுவெளிச்சித்தர் வெளிப்படுத்துவர்.

3.1.7.4. கள் உண்ணாமை

கள் உண்ணாமை பற்றி கடுவெளிச்சித்தர்

“.. .. வெறிகாட்டி மயங்கியே கட்குடியாதே”

(ப.சி.பெ.கோ. 259)

என கடுவெளிச்சித்தர் குறிப்பிடுவார்.

கள் உண்ணாமை பற்றி பட்டினத்தார்

“குடிகேட ரோடிருந்து”

(ப.சி.பெ.கோ.161)

வாழ்வது சிறப்பில்லை என பட்டினத்தார் தெரிவிப்பார்.

கள் உண்ணாமை பற்றி பத்திரகிரியார்

“.. .. கள்ளுண்டு வாடாமற்”

(ப.சி.பெ.கோ. 178)

வாழ வேண்டும் என அறிவுரை பகர்வர் பத்திரகிரியார்.

3.1.7.5. காமம் இல்லாமை

காமம் இல்லாமை பற்றி பதஞ்சலி

பதஞ்சலி முனிவர் தம் யோக குத்திரத்தில், பிரம்மச்சரியத்தில் நிலை பெற்றவனுக்கு வீரிய இலாபம் உண்டாகின்றது என்கிறார். அவருடைய குத்திரம்,

“ப்ரஹ்மசர்ய ப்ரதிஷ்டாயாம் வீர்யலாப”¹⁵

என்று கூறுகிறது.

காமம் இல்லாமை பற்றி பாம்பாட்டிச்சித்தர்

ஒருமனச் சிந்தையால் மட்டுமே யோகம் கைகூடும். இடையிடையே மனச்சலனம் ஏற்படின் யோக முயற்சி தடைபடும். பெண்ணைக் கூட வேண்டும் என்ற மனச் சலனத்தை நீக்கும் வலிமை பெற வேண்டும் என்பார் பாம்பாட்டிச் சித்தர். பெண்ணை நினைத்துப் பேதலிப்பவர், இறைவனை நினைக்க மாட்டார் என்பதனை பாம்பாட்டிச் சித்தர் தம் பாடலில்,

“நெக்கு, நெக்கு உருகிப் பெண்ணை நெஞ்சில் நினைப்பார்

நிமலனை நினையார் என்று ஆடுபாம்பே!”¹⁶

என்று பாடியிருக்கின்றார்.

காமம் இல்லாமை பற்றி பத்திரகிரியார்

“பெண்களுடன் புணர்தலின்றி தவிர்த்தல் மட்டுமே பிரம்மச்சரியமாய் ஆகிவிடாது. பெண்களைப் பார்த்தலும் நினைத்தலும் பிரம்மச்சரியத்தில் இருந்து நழுவி விடுதல் ஆகும்” என்பது பத்திரகிரியாரின் கருத்து. அவர் பெண்ணைப் பாம்பாய் உருவகிக்கின்றார். பெண் என்னும் பாம்பு கண்ணால் பார்த்தாலே விடம் ஏறிவிடும் என்கிறார். அந்த விடம் பட்டால் மரணம் நிச்சயம் என்றும் விடத்தை நீக்க மருந்து மட்டுமல்ல மந்திரத்தாலும் இயலாது என்று கூறும் அவர்தம் சிருங்கார சுகத்தில்,

“நண்பா! இங்கயற்பாம்பு தீண்டுமெனில்

மருந்துண்டு நங்கையாம் இத்

திண்பாம்பு தீண்டுமெனில் மந்திரத்தால்

தீர்ப்பாரைத் தெளிகிலோமே!”

என்று குறிப்பிடுகின்றார்.¹⁷

“காமத்தை ஒருவர் வெல்ல வேண்டுமெனில் அத்தகையோர் பெண்களைத் தீண்டாதிருத்தல் அவசியமாகும். உலகிலேயே மிகச் சிறந்த இன்பம் பெண்ணைத் தீண்டும் இன்பமே. ஆனால் அதுவே பெருந்துயர்க்கு எல்லாம் மூலக்காரணம் ஆகும். அதனை நீக்கினால் அன்றி பேரின்பத்தைப் பெற இயலாது” என்ற கருத்து பத்திரகிரியாரின் பாடலில் வெளிப்படுகிறது. பெருந்துயர் இழைக்கும் பெண் இன்பத்தை பத்திரகிரியார்,

“பருவ மகளிர் அணைப்பினைப் போற்
பயிலும் சுகம்வே றிலை எனினும்
அருவித்தின்னும் பெருந்துயர்க்கும்
அதுவே ஆகும் காரணமே”¹⁸

என்கிறார்.

யோகசாதனையில் உறுதியுடன் முனைந்து ஈடுபடும் சாதகன்
பருவமகளிரின் பேச்சிலும், அழகிலும் மனம் வைக்காதவனாக இருத்தல்
அவசியம் என்பது பத்திரகிரியாரின் கருத்து. இதனை பத்திரகிரியார் தம்
பாடலில்,

“யோகத்தின் பயிற்சியிலே உறுதி கொண்டே
உயர் அறிவைக் கூராக்கி, இடையிடின்றி
ஏகத்துக்குயிர்களிடம் அன்பு வெள்ளம்
இதயத்தில் உற்றெடுக்க இருக்கும் சான்றோன்
பாகொத்த மொழியினிலும் பருவமாதர்
..
..
.. மனம் வைப்பானோ!”¹⁹

என்று கூறி யோக சாதனத்தில் நிற்பவன் நீக்க வேண்டியவை இவை
இவை எனக் கூறாது கூறி அறிவுறுத்துகின்றார்.

பெண் போகம் யோக சாதனைக்குத் தடையாகும் என்ற கருத்தைப்
பெரும்பான்மையான சித்தர்கள் வலியுறுத்தினாலும் திருமூலர் கூறும்
பரியங்கயோகம் இக்கருத்தில் இருந்து மாறுபட்டு, துணைவி,

துணைவன்பால் இன்புறும் போக நிகழ்ச்சியினை யோக நிகழ்ச்சியாக மாற்றும் கலையை விவரிக்கிறது.

இதுவரை கூறிய கருத்துக்கள் யோகம் செய்பவனுக்குரிய தகுதிகளை வரையறை செய்கின்றன. கொலை, களவு செய்பவனும், பொய் கூறுபவனும், கள்ளுண்போர்களும், பல பெண்களிடம் காமத் தொடர்பு உள்ளவர்களும் யோகம் புரியத் தகுதியற்றவர்கள் என்பதைச் சித்தர்களின் பாடல்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன. இயமம் என்னும் முதற்படியானது ஆற்றல் விரயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கூறுகிறது என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

3.2. நியமம்

நியமம் என்னும் இரண்டாம்படி பின்பற்ற வேண்டிய நல்லொழுக்கங்களைப் பற்றிக் கூறுவது. இயமம் என்னும் முதற்படியில் ஆற்றல் விரயத்தைத் தவிர்க்கிறோம். நியமம் என்னும் இரண்டாம்படியில் ஆற்றலை மேலும் உற்பத்தி செய்து சேமிக்கிறோம். தனிமனிதன் தன்னளவில் சீரமைவதற்கான வழிமுறைகளே நியமம். தள்ள வேண்டுபவை 'இயமம்' என்பது போல், செய்ய வேண்டிய நல்லனவற்றை 'நியமம்' என்று குறிப்பிடுகின்றனர். அல்லனவற்றிலிருந்து ஒதுங்கியிருப்பதோடு நின்று விடாமல், நல்லனவற்றைச் செய்தலும் வேண்டும். இவ்வினைகளைப் புரிய தூண்டுகின்ற விஷயங்கள் நியமம் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. 'நியமந்தி' என்ற சொல்லுக்கு 'தூண்டுகின்றது' என்று பொருள். நியமம் என்னும் இப்பகுதியில் பதஞ்சலி காட்டும் நியமங்கள், அஷ்டாங்கயோக சூத்திரம் காட்டும் நியமம், திருமூலர் கூறும் நியமம், சட்டைமுனி கூறும் நியமம்,

கடுவெளிச்சித்தர் கூறும் நியமம், நியமத்துள்ளார் எய்தும் பயன்
போன்றவை விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.2.1. பதஞ்சலி காட்டும் நியமங்கள்

பதஞ்சலி தமது யோக சூத்திரத்தில் சாதன பாதத்தில் நியமத்தை,
சௌச ஸந்தோஷதப ஸ்வாத்யாயேச்வர
ப்ரணிதானானி நியமா²⁰

என்ற சூத்திரத்தில் வரையறை செய்கின்றார். அதாவது, சுத்தம், களி,
தவம், மறை ஓதல், இறைவழிபாடு என்று வகைப்படுத்தி உள்ளார்.

3.2.2. அஷ்டாங்க யோக சூத்திரம் காட்டும் நியமம்

அஷ்டாங்க யோக சூத்திரம் நியமத்தைப் பத்துவிதமான
ஒழுக்கங்களாக வகைப்படுத்துகிறது. அது தனி சூத்திரத்தில்,

“சந்தோடமாத்திக்யந்தவநன் மதியே
செபமே தானஞ் சித்தாந்த சிரவண
மிறைவன் பூசன மிலச்சை விரத
மெனுமிவை பத்து நியமப்பகுப்பாம்.”²¹

என்று பாகுபடுத்துகின்றது.

3.2.3. திருமூலர் கூறும் நியமம்

திருமூலர் நியம நெறிகளை

தூய்மை அருளுண் சுருக்கம் பொறை செவ்வை
வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலேமற்றிவை
காமம் களவு கொலையெனக் காண்பவை
நேமியீரைந்து நியமத்தனாமெ

(திருமந்திரம் - 556)

என்று குறிப்பிடுகிறார். நியமத்தனானவன் தூய்மை, அருள், பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை உடையவனாய் இருத்தல் வேண்டும். காமம், கொலை, களவு ஆகியவற்றைத் தீமையெனக் கண்டு அஞ்சி வாழவேண்டும். திருமூலர் இப்பத்து நியமங்களுடன் மேலும் பத்து நியமங்களையும் சுட்டுகிறார். இதனை அவர்,

“தவஞ் செபஞ் சந்தோடம் ஆத்திகந் தானஞ்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகஞ்சிவ பூசையொண் மதிசொல்லீர் ஐந்து
நிவம் பல செய்யின் நியமத்தனாமே”

(திருமந்திரம் - 557)

எனப் பாடுகின்றார். இதனால் பெறப்படும் நியமங்கள் பின்வருமாறு;

1. தவம்
2. திருவைந்தெழுத்தைக் கூறும் செபம்
3. மகிழ்ச்சி
4. கடவுள் நம்பிக்கை
5. தானம்
6. விரதம்
7. சித்தாந்தக் கேள்வி
8. வேள்வி
9. திருவைந்தெழுத்தை அகத்தில் நினைத்தல்
10. சிவனை உறவெனக் கொள்ளல்

இதனால் சிறந்த நியமத்தன் தனக்கு ஏற்படும் துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு பிறர்க்குத் துன்பம் செய்யாதவனாக இருப்பதுடன், திருவைந்தெழுத்து முதலான மந்திரங்களை முறைப்படி சொல்லுவனாக இருப்பான். தன்னிடம் இருப்பவற்றைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியோடு வாழ்வான். விரதங்களைத் தவறாது மேற்கொண்டு சித்தாந்தப் பொருளை ஆராய்வான். வேள்வி இயற்றுவான். தெளிந்த சிந்தனையுடையவனாகத் திகழ்வான் என்பன பெறப்படும்.

3.2.4. சட்டைமுனி கூறும் நியமம்

சட்டைமுனிச் சித்தர் பத்து நியமங்களைத் தம் பாடல்களில் விவரித்துள்ளார் அவை :

1. குருவின் நிழல்போல் சிவபூஜை செய்து சச்சிதானந்தமாதல்.
2. குரு கூறிய வழி அறிந்து பூரணமாய் முத்தான பராபரத்தைத் தன்னுடல் போல் நினைத்து இன்பத்துடன் வாழ்தல்.
3. திட்டமுடன் தவம் செய்து வருதல்.
4. மனத்தை ஒருமைப்படுத்திச் சச்சிதானந்தம் தானாகி மகிழ்தல்.
5. தானிருத்தல் உண்மையென விளம்புதல்.
6. தேவியை நினைத்து அறிதல், கேட்டல் என்பதை அறிதல்.
7. தேவியை நினைத்து நினைத்து வேதநிலை விடுத்து, உலக ஆசைகளைத் துறந்து வேதாந்தம் கற்றுச் சீருடன் வாழ்தல்.
8. வேதாந்தப் பிரமத்தில் நினைப்புடன் வாழ்தல்
9. நாம் பிரம்மமென்னும் தன்மையை விடுத்துச் சிவபிரமத்தை அறிந்து துயரம் வந்தாலும் கலங்காமல் இருத்தல்.

10. நாம் பிரம்மமென்றும் வாய் வேதாந்தம் பேசுவதை நிறுத்தி
உள்ளார்ந்த அனுபவத்தில் சிவனை உணர்ந்து விரதம் என்பதை
அறிதல்.

இத்தகைய நியமங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக உறுதியான மனம்
வேண்டும் எனச் சட்டைமுனி கருதுகிறார். சுவரில் வரைந்த சித்திரம்
போல் மனம் உறுதியுடன் இல்லையென்றால், இயம, நியமங்கள் பயனற்றுப்
போகும் என்கிறார்.²²

3.2.5. கடுவெளிச் சித்தர் கூறும் நியமம்

கடுவெளிச் சித்தர் நியமங்களை விரிவாகக் கூறியுள்ளார். நல்ல
வழியை நினைத்து எல்லா நாளிலும் இறைவனை வணங்கி நல்லவர்களிடம்
இணங்கியிருத்தல் வேண்டும் என்பதை அவர்,

நல்லவழிதனை நாடு எந்த

நாளும் பரமனை ஏத்தியே தேடு

வல்லவர் கூட்டத்தில் கூடு - அந்த

வள்ளலை நெஞ்சினில் வாழ்த்திக் கொண்டாடு

(கடுவெளி - 6)

எனப்பாடுகின்றார். வேத விதிப்படி நிற்க வேண்டும். பறவைகளைக்
கல்லால் அடிக்கக்கூடாது, நம்மை வைதவர்களாக இருந்தாலும் அவர்களை
வையாமல் விட்டுவிடுதல் வேண்டும். சிவமன்றி வேறு வேண்டாதிருத்தல்
வேண்டும். சண்டையைத் தவிர்க்க வேண்டும். தவநிலையை விட்டு நீங்கக்
கூடாது. கள், கஞ்சா, புகைப்பிடித்தல் கூடாது²³. இவ்வாறு நியமங்கள்
பலவற்றையும் தம் பாடல்களில் விரிவாகக் கூறியுள்ளார்.

3.2.6. நியமத்துள்ளார் எய்தும் பயன்

இறைவன் திருவடிகளைப் பற்றி அவன் மீது அன்பும், சிந்தித்துத் தெளிதலும், நிட்டை கூடுதலும், கேட்டலும் உடையவர்களை முனிவர்கள் எதிர் வந்து அழைக்கச் சிவபதம் சேர்தல் ஏற்படும்.

இதுவரை கூறிய கருத்துக்கள் மனிதன் பின்பற்ற வேண்டிய நல்லொழுக்கங்களைப் பற்றிக் கூறுகிறது. ஆற்றலை மேலும் உற்பத்தி செய்து சேமிக்கும் முறை பற்றியும் கூறுகிறது. தூய்மை, அருள், பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை, தவம், ஜபம், மகிழ்ச்சி, கடவுள் நம்பிக்கை, தானம், விரதம், கேள்வி முதலிய நியமங்கள் ஆற்றலை மேலும் உற்பத்தி செய்து சேமிக்க உதவுகின்றன என்பதை அறிய முடிகிறது.

3.3. ஆசனம்

ஆசனம் என்ற சொல்லுக்கு 'இருத்தல்' என்று பெயர். ஆதனம் என்பதே ஆசனமாயிற்று. யோகத்தை பயில்வதற்கு இருக்க வேண்டிய இருக்கை நிலைகளே ஆசனமாகும். ஆசனம் முன்றாவது படிநிலையாகும். பல்வேறு இருக்கை நிலைகளில் உடலை வளைப்பதன் மூலம் உடல் நலத்தையும் மன வலிமையையும் பெறுவதே ஆசனங்களின் நோக்கமாகும். ஆசனம் என்னும் இப்பகுதியில் பகவத்கீதை காட்டும் ஆசனம், திருமூலர் கூறும் ஆசனங்களான பத்திராசனம், கோமுகாசனம், பத்மாசனம், கேசரி அல்லது சிங்காசனம், சொத்திக ஆசனம் முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் வீராசனம், சுகாசனம், குக்குடாசனம், ஓளவையார் கூறும் ஆசனம், ஆசனங்களின் பெயர் காரணம், தற்காலத்தில் ஆசனங்களின் பாகுபாடுகள், ஆசனங்களின் முக்கியத்துவம், ஆசனங்களில் முத்திரையின் பங்கு,

முத்திரையின் வகைகள், பந்தங்கள் வகை முதலியவை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.3.1. பகவத்கீதை காட்டும் ஆசனம்

பகவத் கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரும், அசையாது அமர்ந்து யோகம் பயில வேண்டும் என்று கூறுகின்றார். அவர் கூறும் சுலோகத்தில்,

“உபவிஸ்யாஸநே”²⁴

என்ற சொல் இடம்பெறுகிறது. இச்சொல் ‘ஆசனத்தில் அமர்ந்து’ என்ற பொருளைத் தருகின்றது. கீதாத்தவவி வேசனீ என்ற புத்தகத்தில் இச்சொல்லுக்கு விளக்கம் தர முனையும் ஆத்மேயர் அவர்கள், “எந்த ஸாதகனுக்கு ஸ்வஸ்திகம், ஸித்தம், பத்மம் முதலிய ஆசனங்களில் எது வெகுநேரம் அமர்ந்திருப்பதற்கு சுகமாக இருக்குமோ, அது அந்த ஸாதகனுக்கு உகந்தது”²⁵ என்று விளக்கம் தருகின்றார்.

3.3.2. திருமூலர் கூறும் ஆசனங்கள்

ஆசனவகை நூற்றி இருபத்தாறு என்றும் அவற்றுள் ஏழு ஆசனங்கள் மேன்மையானவை என்றும் திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார்.

பத்திரம் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி

சொத்திகம் வீரஞ் சுகாதனம் ஒரேமும்

உத்தம மாமுது ஆசனம் எட்டெட்டுப்

பத்தொடு நூறு பல ஆசனமே²⁶

என்பது திருமூலர் வாக்கு. இதில் பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திகம், வீரம், சுகாதனம் ஆகிய ஏழினையும் முதன்மையான ஆசனங்களாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார் அவர்.

3.3.2.1. பத்திராசனம்

பத்திரம் என்பதற்கு இதழ் என்று பொருள். இவ்வாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுது இதழ் போன்று தோன்றுவதால் இப்பெயர் பெற்றது. குற்றமில்லாத வலக்காலை இடப்பக்கம் தொடையின் மேல் விளங்கும்படி வைத்து அருமையான முழங்கால்களின் மேல் அழகிய கைகளை நீட்டி, தளர்கின்ற உடம்பைச் செம்மையாக இருத்தி நன்மையைப் பெறுவது பத்திராசனம் எனக் கூறுகின்றார்.

இதனை அவரது பாடல்,

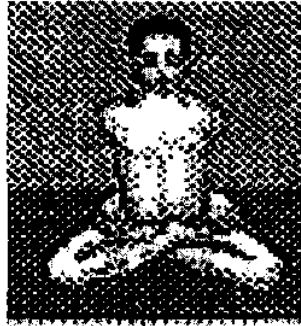
“துரிசில் வலக்காலைத் தோன்றவே மேல்வைத்து

அரிய முழந்தாளில் அங்கைகளை நீட்டி

உருகி இடும் உடல்செவ்வே இருத்தி

பரிசு பெறுவது பத்திராசனமே”²⁷

என்று கூறி விளக்குகிறது.

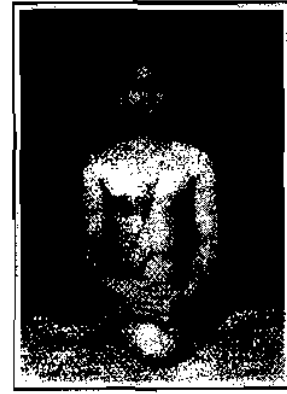
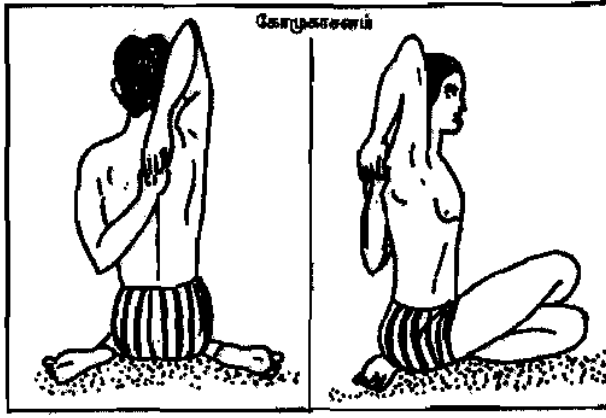


பத்திராசனம்

தற்காலத்தில் இவ்வாசனம் நடைமுறையில் உள்ளது. கோரட்ச ஆசனம் என்ற பெயரிலும் வழங்குகிறது. இது சபலங்களை நீக்கவும், தேகம் சுகமாக இருக்கவும் உதவுவதாக தற்காலத்தில் கருதப்படுகிறது.

3.3.2.2. கோமுகாசனம்

கோமுகாசனம் என்பது பின்புறம் இடது பக்கத்தில் வலது கால் பரட்டினையும் வலது பக்கத்தில் இடது கால் பரட்டினையும் மாற்றிச் சேர்த்து இருப்பது என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். இந்த ஆசனம் பசுவின் முகம் போன்று இருப்பதால் கோமுகாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.



தற்காலத்தில் இவ்வாசனம் வயிற்றில் உள்ள வியாதிகளை குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

3.3.2.3. பங்கயாசனம் (பத்மாசனம்)

ஒரு சாதகன் அறிந்திருந்து பழகி இருக்க வேண்டிய அவசியமான ஆசனம் பத்மாசனம் ஆகும். பதுமை என்றால் தாமரை என்று பொருள். யோக சாதகன் பதும ஆசனத்தில் அமர வேண்டும் என்பதற்காகவே, அனைத்து இந்துமதக் கடவுள்களும், தாமரை மலரில் வீற்றிருப்பதாக சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாசனம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற ஆசனமாகும். முதுகெலும்பை நிமிர்த்திய நிலையில் வைக்கவும், சமமான உடலமைப்பு

பெறவும், மனம் ஒருங்கிணையவும் இவ்வாசனம் உதவுகின்றது.

பத்மாசனத்தைப் பற்றி திருமூலர் தம் பாடலில்,

“ஓரணை அப்பதம் ஊரவின் மேல்ஏறிட்டு

ஆர வலித்து அதன்மேல் வைத்து அழகுறச்

சீர்திகழ் கைகள் அதனைத்தன் மேல்வைக்கப்

பார் திகழ் பத்மா சனமெனல் ஆகுமே”²⁸

என்று பாடுகின்றார். அதாவது ஒரு பக்கம் அணைந்த காலைத் தொடையின் மேல் ஏறும்படி செய்து மிக இழுத்து வலப்பக்கத் தொடையின் மேல் இடக்காலையும், இடப்பக்கத் தொடையின் மேல் வலக்காலையும் வைத்து அழகாகக் கைகளை மலர்த்தித் தொடையின் மேல் வைக்க உலகம் புகழ் பத்மாசனம் ஆகும் என்று விளக்குகின்றார்.



தற்காலத்தில் பத்மாசனம் இதே முறையில் செய்யப்படுகிறது. அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகவும், வாதநோய் குணமாகவும் இவ்வாசனம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தவம், வழிபாடு இவற்றிற்கு இவ்வாசனம் உகந்ததாக தற்பொழுது கருதப்படுகிறது.

3.3.2.4. கேசரி அல்லது சிங்காசனம்

பாத நுனிகளைப் பூமியில் ஊன்றி முழங்காலில் நீட்டி, அன்பொடு வாயைப் பிளந்து கொண்டு, அழகு பொருந்தக் குற்றமற்ற கண்களை நாசி, காக்கிரம் என்னும் புருவ நடுவில் வைத்திருப்பது புகழ்பெற்ற சிம்மாசனம் என்று சொல்லப்படுவதாகக் கூறும் திருமூலரின் பாடல்,

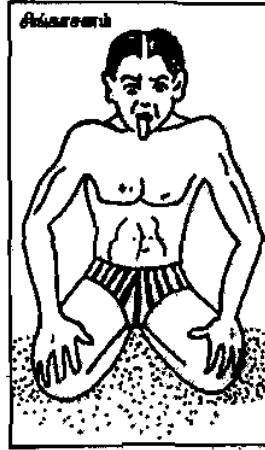
பாத முழந்தாளில் பாணி களை நீட்டி

ஆதரவோடும் வாய் அங்காந்து அழகுறக்

கோதில் நயனம் கொடிமுக்கி லேயுறச்

சீர்திகழ் சிங்கா தனமெனச் செய்யுமெ²⁹

என்று அமைந்துள்ளது.



தற்காலத்தில் இது உடலை உறுதி செய்யவும், கறுகறுப்புப் பெறவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது தொடைகளின் கீழே வலது பக்கம் இடது குதிகாலையும், இடது பக்கம் வலது குதிகாலையும் வைத்து உட்கார்ந்து, நிமிர்ந்து வாயைத் திறந்து, நாக்கை வெளியே நீட்டிக் கொண்டு, நாசி நுனியில் பார்வையை நிறுத்திச் செய்யப்படுகிறது.

3.3.2.5. சொத்திக அல்லது சுவத்திக ஆசனம்

முழங்காலுக்கும் தொடைக்கும் நடுவில் கீழே இரண்டு பாதங்களையும் வைத்து, உடல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இருத்தல் சுவர்த்திகாசனம் ஆகும். இதில் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து இராமல் முதுகுத்தண்டை நேராக வைத்து அமர வேண்டும். இது செய்வதற்கு மிகவும் எளிமையான ஆசனமாகும். இவ்வாசனத்தை திருமூலர்,

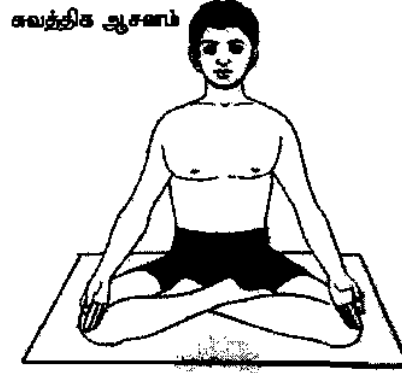
“பங்கய மாதிரி பரந்த பல் லாதனம்

அங்குள வாமிரு நாலு மவற்றினுள்

சொங்கில்லை யாகச் சுவத்திக மென மிகத்

தங்க இருப்பத் தலைவனு மாமே”³⁰

என்று கூறுகிறார்.



இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது. இது நெடுநேரம் உட்கார்ந்து பிராணயாமம் செய்ய உகந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

3.3.2.6. வீராசனம்

வலது பக்கமுள்ள தொடையின் மேல், இடது கால் பரட்டினைச் சேர்த்துக் கம்பீரமாக அமர்ந்திருத்தல் வீராசனமாகும்.

வீராசனம்

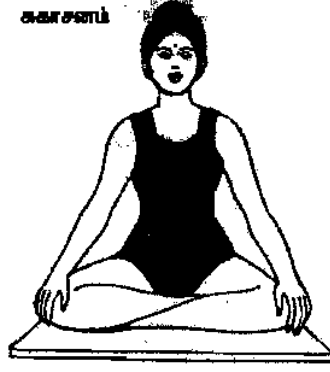


தற்காலத்தில் இது அர்த்தாசனம் என வழங்கப்படுகிறது. இது கம்பீரமான உடல் அமைப்பை பெற உதவுவதாகக் கருதப்படுகிறது.

3.3.2.7. சுகாசனம்

எந்தவித முயற்சியும் இல்லாமல் சாதாரணமாக அமர்ந்திருக்கும் நிலைக்குச் சுகாசனம் என்று பெயர். 'சுக' என்ற நிலைக்கு 'ஆசன சித்தி' அல்லது ஆசனத்தினால் கிடைக்கும் முழுலாபம் என்றும் பெயர் உண்டு. முக மலர்ச்சியுடனும், மன மகிழ்வுடனும் இருந்தாலும் மட்டுமே அந்த ஆசனத்தினால், முழுப் பயன் கிட்டும். அப்படி இருப்பதற்கு 'சுக' என்று பெயர்.

சட்டைமுனி நாயனார் 'சுகாசனம்' பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளார்.³¹ இவ்வாசனத்தில் அமர்ந்துதான் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும் என்பது இவர் கருத்து.



தற்காலத்தில் இது நடைமுறையில் உள்ளது. தியானம் பிராணயாமம் செய்ய மிகச் சலபமான ஆசனமாகத் தற்காலத்தில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

3.3.2.8. குக்குட ஆசனம்

திருமூலர் மேலானவையாகக் கூறும் ஏழு ஆசனங்களைத் தவிர குக்குடம் என்ற ஒரு ஆசனத்திற்கும் முக்கியம் தந்து திருமந்திரத்தில் விளக்கியுள்ளார். அவர் குக்குட ஆசனத்தை தமது பாடலில்,

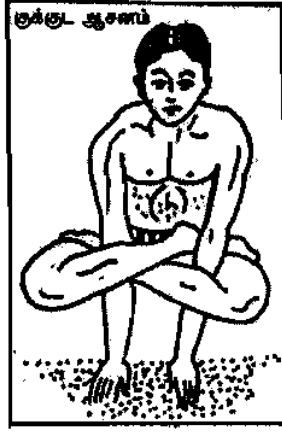
“ஒக்க அடியினை ஊருவில் ஏறிட்டு

முக்கி உடலை முழங்கை தனில் ஏற்றித்

தொக்க அறிந்து துளங்காது இருந்திடில்

குக்குட ஆசனம் கொள்ளலும் ஆமே”³²

என்று கூறியுள்ளார். இவ்வாசனம் செய்யும் முறையைக் கூறும்போது, பத்மாசனத்தில் கூறியது போலவே பாதங்கள் இரண்டையும் தொடையின் மேல் மாறி ஏற்றி, முக்கி உடம்பை முழங்கை வரை தூக்கி நிறுத்தி உடம்பின் பாரம் கைகளில் தங்குவதற்கான சமநிலை தெரிந்து அசையாதபடி இருத்தலே குக்குட ஆசனம் என்கிறார்.



தற்காலத்தில் இவ்வாசனம் நடைமுறையில் உள்ளது. மேற்கண்ட முறையிலேயே செய்யப்படுகிறது.

3.3.3. ஓளவையாரின் ஆசன விளக்கம்

உடல் உறுதிக்கு ஆசனத்தைக் கட்டி அமர்ந்து, இறைவனைப் பூசிக்க சிவனருள் கிட்டும் என்பதனை ஓளவையார் தம் அர்ச்சனைப் பாடலில்,

“ஆசனத்தைக் கட்டி அரன் தன்னை அர்ச்சித்தும்

பூசனை செய் துள்ளே புணர்”

என்று கூறி தன்னிலை மறந்து இறைநிலையில் ஒன்ற வழிவகுக்கும் ஆசனத்தைச் சிறப்பித்துக் கூறுகின்றார்.³³

3.3.4. ஆசனங்களின் பெயர்க் காரணம் :

நூற்றுக்கணக்கான ஆசன முறைகள் இருந்தாலும் கீழ்க்கண்ட ஆசனங்களின் பெயர்க்காரணம் எளிதில் விளங்குமாறு உள்ளன.

1. வஜ்ராசனம் - தேகம் இறுகி முறுக்கேறி வஜ்ரம் போல் ஆவதால் இது வஜ்ராசனம் என வழங்கப்படுகின்றது.

2. பத்மாசனம் - இவ்வாசனத்தில் அமரும் போது தாமரை
இதழ் போன்ற தோற்றம் தருவதால்
பத்மாசனம் என வழங்கப்படுகிறது.
3. சிரசாசனம் - தலையைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படுவதால்
இது சிரசாசனம் என வழங்கப்படுகிறது.
4. சர்வாங்காசனம் - அனைத்து உறுப்புக்களும் பயன்படுத்தப்
படுவதால் சர்வாங்காசனம் என
வழங்கப்படுகிறது.
5. ஹாலாசனம் - உழவனுடைய ஏர்க்கருவி போல்
காணப்படுவதால் இப்பெயர் பெற்றது.
6. மயூராசனம் - மயிலின் தோற்றம் போல் காணப்படுவதால்
மயூராசனம் என வழங்கப்படுகிறது.
7. குக்குடாசனம் - கோழியின் தோற்றம் போல்
காணப்படுவதால் குக்குடாசனம் என
வழங்கப்படுகிறது.
8. மச்சாசனம் - மீன் போல தோற்றம் தருவதால்
மச்சாசனம் என வழங்கப்படுகிறது.
9. கோமுக ஆசனம் - பசுவின் முகம் போல காட்சியளிப்பதால்
கோமுக ஆசனம் என வழங்கப்படுகிறது.
10. சுகாசனம் - உடலை வருத்தாமல் சுகமாகப் படுத்தபடி
செய்யப்படுவதால் சுகாசனம் என
வழங்கப்படுகிறது.

3.3.5. தற்காலத்தில் ஆசனங்களின் பாகுபாடுகள்

தற்காலத்தில் எண்ணற்ற ஆசனங்கள் பயிற்சி வகுப்புகளில் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. தற்கால ஆசனங்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை,

1. உடல்நிலைகளைக் கொண்டு பாகுபடும் ஆசனங்கள்
2. ஆசனங்களின் பயனால் பாகுபடும் ஆசனங்கள்
3. அசைவின்றிச் செய்யும் ஆசனங்கள்
4. கதிமிகு ஆசனங்கள்

என்ற வகையான பாகுபடும்.

3.3.5.1. உடல்நிலைகளைக் கொண்டு பாகுபடும் ஆசனங்கள்

ஆசனங்களைச் சாதகன் செய்யும் போது, அவன் உடல் எப்படி இருக்கிறது என்பதை வைத்து ஆசனங்களை ஐந்து வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை,

1. உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்
2. நின்றபடி செய்யும் ஆசனங்கள்
3. குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்
4. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்
5. தலைகீழ் நின்று செய்யும் ஆசனங்கள்

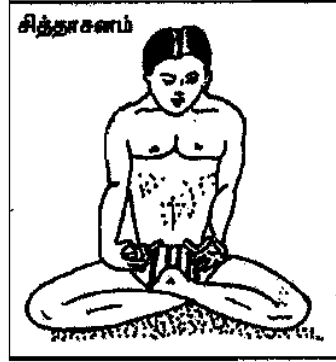
3.3.5.2. உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்

உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள் பத்திராசனம், கோமுகாசனம், பங்கயாசனம் (பத்மாசனம்), கேசரி அல்லது சிங்காசனம் சொத்திக அல்லது சுவத்திக ஆசனம், வீராசனம், சுகாசனம், குக்குட

ஆசனம் முதலியவையாகும். இவற்றைப் பற்றி திருமூலர் திருமந்திரப் பாடல்களில் கூறியுள்ளார். இவற்றைப் பற்றி முன்னரே விளக்கப்பட்டுள்ளது. இவை தற்காலத்தில் நடைமுறையில் உள்ளன.

சித்தாசனம்

இவ் ஆசனத்தைப் பயில சாதாரண நிலையில் முதலில் அமர வேண்டும். சாதகன் தனது இடது காலை முதலில் மடக்கி அதன் குதிகாலால், விரைக்கும் ஆசனவாய்க்கும் இடையில் நன்கு அழுத்திப் பொருத்த வேண்டும். அதேபோல் மடக்கிய வலது காலில் குதிகாலை ஆண் குறிக்கும் சாதகனுடைய அடி வயிற்றிற்கும் இடையில் அழுந்தி இருக்குமாறு பொருத்த வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு குதிகாலையும் ஆண் குறிக்கு மேலும் கீழுமாக அழுந்தப் பொருத்தி அமைக்கப்பட்ட நிலையே இவ்வாசனத்தின் சிறப்பம்சமாகும்.



இவ்வாசனத்தில் ஒரு சாதகன் தொடர்ந்து அமர அமரக்காம இச்சை அடங்கி அடங்கி, விந்து சக்தியானது வெளிச் செல்வதற்குப் பதிலாக, இரத்தத்தில் இழுக்கப்பட்டு ஓஜஸ் என்ற சத்து அதிகரிக்கும்.

சித்தாசனம் பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

3.3.5.3. நின்ற கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்

தாடாசனம்

இது மரம் போல் நிற்கக் கூடிய ஆசனமாகும். அதனால் இது விருட்சாசனம் என்று பெயர் பெறும்.



இருபாதங்களையும் ஒரு சேர தரையில் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இரண்டு கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் ஒரே சீராக மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும், இந்நிலையில் கைகளோடு சேர்த்து முச்சம் ஒரே அளவாக உள்ளிழுத்தல் அவசியமாகும். நேரான பார்வை இருக்க வேண்டும். பின்னர் வலதுகாலைத் தூக்கி இடதுகால் தொடையின் அடியில் பொருத்தி ஒற்றைக் காலில் நின்றலே தாடாசனம் ஆகும். இவ்வாசனத்தில் ஓஜஸ் எனப்படும் உயிர் சக்தி உடல் முழுவதும் பரவலாக செய்யப்படுகிறது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

திரிகோணாசனம்

இவ்வாசனம் செய்யும் சாதகன் முதலில் நேராக நிற்க வேண்டும். பின்னர் இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தரைக்கு நிகராக நீட்ட வேண்டும். வலது காலை ஒரு மீட்டர் பக்கவாட்டில் நீட்ட வேண்டும். முச்சை மெதுவாக நன்றாக இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நின்று ஸ்திரமானவுடன் முன்போ பின்போ சிறிதும் சாயாமல் மெதுவாக வலதுபுறமாகச் சாயவும், வலது கையின் விரல்கள் வலது பாதத்தைத் தொட்டும், அதே நேரத்தில் வலது கையின் நேரான கோட்டில் இடது கை, மேல் நோக்கி இருக்கட்டும். உள்ளங்கைகள் முன்புறம் பார்த்த மாதிரி இருக்கட்டும். இந்நிலையில் இடது கையை நன்றாக நீட்டவும். கண்கள் விரல்களைப் பார்க்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் இருந்து அதே போல் பின்னர் ஒவ்வொன்றாக பின்னோக்கி வர மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வருவர். வலப்பக்கம் வளைந்த நிலைக்கு மாறாக அடுத்த முறை இடது பக்கம் சாய்ந்து அதே முறையைப் பின்பற்றி செய்ய வேண்டும்.



இந்த ஆசனம் முழங்கால் தசைகளையும் தொடைத் தசைகளையும் உறுதிப்படுத்துகிறது. முதுகு வலி உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஆசனம்

சிறந்த நிவாரணம் ஆகும். மேலும் தட்டையான பாதத்தைத் திருத்த உதவுகிறது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

3.3.5.4. குப்புறப்படுத்தபடி செய்யும் ஆசனம்

குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள் மிகவும் குறைவு. அவற்றில் மிகவும் முக்கியமானது தனுராசனம் ஆகும்.

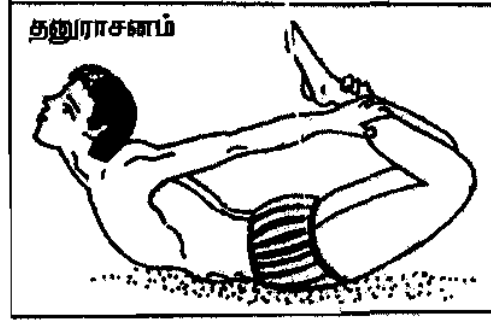
தனுராசனம்

இவ்வாசனம் பயிலச் சாதகன் முதலில் சாதாரண நிலையில் குப்புறப்படுக்க வேண்டும். அப்போது இரண்டு கைகளையும் முன்னே நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் முழங்கால் மூட்டுகளை வளைக்கவும். கைகளினால் கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

தலையை உயர்த்திய நிலையில் நெஞ்சையும் சேர்த்து உயர்த்த வேண்டும். தொடையையும் அவ்வாறே உயர்த்த வேண்டும்.

பின்புறமாக முதுகெலும்பு வளைந்திருக்கும் நிலையில், அடிவயிற்றின் மீது உடலை உயர்த்தி அப்படியே சிறிது நேரம் இருக்க வேண்டும். கைகளின் மூட்டுக்கள் தொய்வு ஏற்படாமலும், வளையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

இந்த ஆசனத்தில் ஆரம்ப நிலையில் இரண்டு கால் மூட்டுகளும் சற்று பரப்பியவாறே இருக்கும். பழகப்பழக இரண்டு கால் மூட்டுகளும் இணையும் அளவிற்கு தயாராகிவிடும்.



தனூராசனம், வாயு சம்மந்தமான நோய்களைப் போக்குகிறது. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது. அளவுக்கு மீறிய பருத்த உடலையும் அடிவயிற்றையும் இளைக்கச் செய்யும். முதுகுக்கு உதவும் நல்ல ஆசனமாகும். இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

மயூராசனம்

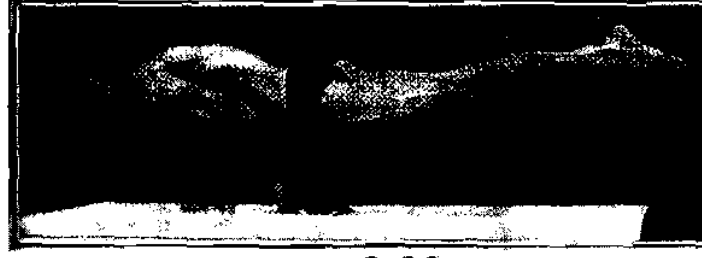
மயூராசனம் என்றால் இரண்டு உள்ளங்கைகளால் பூமியை நன்றாகச் சார்ந்து, (அதாவது பூமியில் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஊன்றி) தொப்புள் இருபக்கங் (விலாவினிடத்தும்) களிடத்தும், இரு கைகளினுடைய மத்திய சந்திப்புகளை (அதாவது இரண்டு முழங்கைகளையும்) நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும். நிமிர்ந்த தலை தண்டம் போல் நன்றாக நீட்டப்பட்ட கால்களையும் கொண்டால், சர்வ பாபங்களையும் நாசமாக்கும் மயூராசனம் ஏற்படும்.



மயூராளம் - ஆரம்ப நிலை



மயூராளம் - இரண்டாம் நிலை



மயூராளம் - இறுதி நிலை

இவ்வாசனம் வயிற்றுத் தசைகளையும், குடல்களையும் உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. வயிற்றுப்புண் உடையோர் இதைச் செய்யக்கூடாது.

3.3.5.5. மல்லாந்து படுத்துச் செய்யும் ஆசனங்கள்

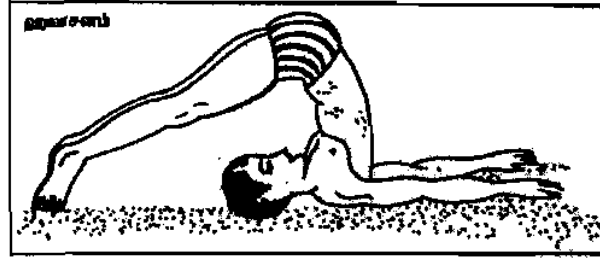
மல்லாந்து படுக்கும் ஆசனங்களில் மிகவும் முக்கியமானது 'ஹலாசனம்' ஆகும்.

ஹலாசனம்

இந்த ஆசனம் கலப்பையின் தோற்றமுடையதாக இருக்கும். அதனால் தான் அதற்கு இப்பெயர் பெற்றது. இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் சாதகன் தரையில் இரு கைகளையும் உடலின் பக்கவாட்டில் வைத்தவாறு காலை நீட்டிப் படுக்க வேண்டும்.

பின்னர் கால்களை மட்டும் கால்வட்ட அளவிற்கு முதலில் தூக்கிப் படிப்படியாக 90° எனப்படும் செங்குத்துக்கோடு அளவுக்கு உயர்த்த வேண்டும். இந்நிலையில் காலை நிறுத்திய பிறகு மீண்டும் படிப்படியே புட்டத்தினையும், முதுகோடு சேர்த்துத் தூக்கி கழுத்தின் கீழ்ப்பாகத்தால் உடலை நிறுத்தியவுடனேயே காலை தலைப்பகுதி வழியாகக் கொண்டு சென்று தரையில் தொட வேண்டும்.

இந்த நிலையில் இருந்து செய்யும் பயிற்சியில் இருந்து திடீரென பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரக்கூடாது. படிப்படியே கொண்டு வர வேண்டும்.



ஹலாசனத்தில் பின்புறத் தசைகள் முதுகெலும்பு மூட்டுக்கள் முழுவதும் வலிமை பெறுகின்றன. கழுத்துப் பகுதி ஏராளமான ரத்தத்தைப் பெறுகிறது. நரம்புகள் வலிமை பெறுகின்றன. தைராய்டு சுரப்பிகளுக்கு ஊக்கம் கொடுக்கிறது. முதுகெலும்பு நன்றாக வளைகிறது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

மச்சாசனம்

முதலில் உட்கார்ந்து கொண்டு இரு கால்களையும் நன்றாக நீட்ட வேண்டும். பின் அரை – பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை

உள்ளிழுத்து பின்புறம் கைகளின் உதவியால் உடலை வளைக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி முழங்கைகளால் உடற்பளுவைத் தாங்க வேண்டும். இறுதியாக முடிந்துள்ள பாகம் அப்படியே இருக்க, படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



விலாப்புறப்பகுதி உறுப்புகளுக்கும், கர்ப்பத்தசைகளுக்கும் அதிக சக்தியைக் கொடுக்கிறது. சிறுநீரகக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றது. கழிவு உறுப்புகளில் கெட்ட நீர் சுரப்பதைத் தடுக்கின்றது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

3.3.5.6. தலைகீழ் நின்று செய்யும் ஆசனம்

இவ்வகை ஆசனங்களில் தலையாயது சிரசாசனம் ஆகும்.

சிரசாசனம்

இந்த ஆசனம் தலைகீழாக நிற்கும் தோற்றத்தை உடையதால் சிரசாசனம் என்றும், தலையால் நிற்பதாலும் இப்பெயர் பெற்றது.

யோகாசனங்களுக்கான சிறந்த நூல் எனப் போற்றப் பெறும் ஹடயோகப் பிரதிபிகையும் பதினைந்து முதன்மை ஆசனங்களையும் அவைகளின் செய்முறை பற்றிய குறிப்புக்களையும் அளித்துள்ளது. இதில் சிரசாசனம் என்னும் சொல் இடம்பெறவில்லை.

வடமொழி யோகசாஸ்திர நூல்களிலோ, தமிழ் இலக்கியங்களிலோ சிரசாசனம் எனச் சொல்லப்படாத, சிரசாசனம் என்ற பெயரோடு நடைமுறையில் இருந்து வருகின்ற ஆசனத்தின் மூலத்தை ஆராயுமிடத்து, அதன் முன்னோடி 'விபரீத கரணியே' என்பது புலனாகிறது. விபரீத கரணி பற்றி ஹடயோகப் பிரதீபிகை, கொண்டசம்ஹிதை, சிவசம்ஹிதை ஆகிய நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. உந்தி (நாபி) மேலும், அண்ணம் கீழும் இருப்பதான நிலை என்று ஹடயோகப் பிரதீபிகையும் 'தலை கீழும் கால்கள் மேலும்' என்பதாக கொண்ட சம்ஹிதை, சிவ சம்ஹிதை நூல்களிலும் செய்முறை விளக்கம் உள்ளது.

நடைமுறையில் இந்நிலை மூன்று ஆசனங்கள் மூலமாக செய்யப்பட்டு வருகிறது. அவை 1 சிரசாசனம், 2 சர்வாங்காசனம், 3 விபரீதகரணி என்று மூன்று பெயர்களில் அழைக்கப் பெறுகிறது.

சிரசாசனத்தை பயிலமுனையும் சாதகன் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் பழக வேண்டும். மற்ற ஆசனங்களுக்குத் தரையில் விரிப்பு போடப்படாமல் இருந்தாலும், இவ் ஆசனத்திற்கு கட்டாயம் விரிப்பு போடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

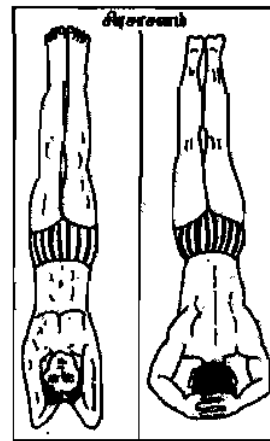
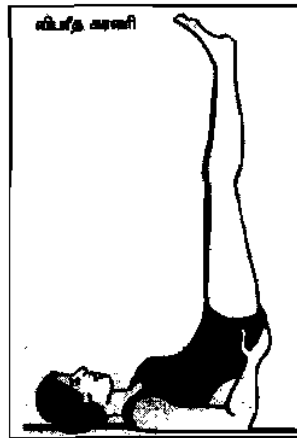
பின்னர் விரிப்பின் மேல் முழங்கால் மூட்டுகள் மீது உட்கார்ந்து ஆசனத்தை பயில ஆயத்தமாக வேண்டும். கைவிரல்கள் பத்தையும் சமமாக கோர்த்துக் கொண்டு தரையில் சமபக்க முக்கோணத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். விரல்கள் பின்னிக் கொண்டிருக்கும் இடத்தில் தலையின் மைய

பாகத்தை வைத்து, தலையின் பின் பாகத்தைக் கை விரல்களால் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இதன் பிறகு கால் மூட்டுகளை உயர்த்தி தரையில் குதிகாலைப் பதித்து, நெஞ்சின் அருகில் தொடைகளை வைக்க வேண்டும். தொடைகள் நெஞ்சைத் தொட்டவுடன் குதிகால்களை தரையிலிருந்து மெதுவாக உயர்த்தி, அப்படியே படிப்படியாக இடுப்பையும் தரைக்கு நிகராக செங்குத்தாக உயர்த்த வேண்டும்.

மடக்கி இருக்கின்ற முழங்கால் மூட்டுகளை உயர்த்தித் தொடை தரைக்கு இணையாக வரும்வரை உயர்த்த வேண்டும். கால்களை நீட்டி உடல் தரைக்குச் செங்குத்தாக நின்றவுடன் மனத்தை நிம்மதியாக வைத்துக் கொண்டு ஒரு நிமிடம் சுவாசம் விடலாம்.

இவ் ஆசனம் முற்றுப் பெற்றவுடன், மீண்டும் உடனே கால்களை தரையில் ஊன்றுதல் ஆபத்தானதாகும். எவ்வாறு உயர்த்தினோமோ, அதே விதத்தில்தான் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும்.



சிரசாசனத்தால் தலைக்கு இரத்த ஓட்டம் நன்றாகக் கிடைக்கிறது. இதனால் உடம்பில் உள்ள எல்லா நரம்புகளும் வலிமை பெறுகின்றன. தைராய்டு சுரப்பி வலிமை பெறுகிறது. ஹைரன்யா நோய் உள்ளவர்களுக்கு இவ் ஆசனம் உபயோகமாய் உள்ளது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

3.3.5.7. ஆசனங்களை அதன் பயனால் பாகுபடுத்துதல்

தியானத்திற்கு உதவும் ஆசனம்

யோக நிலையில் தியானம் செய்ய உதவும் ஆசனங்கள் பத்மாசனம் மற்றும் வஜ்ராசனம் முதலியனவாகும். பத்மாசனங்களே பெரும்பாலும் பயன்படுகின்றன. வஜ்ராசனத்தை சீனர்களும் முகமதியர்களும் இன்றும் தியானத்திற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

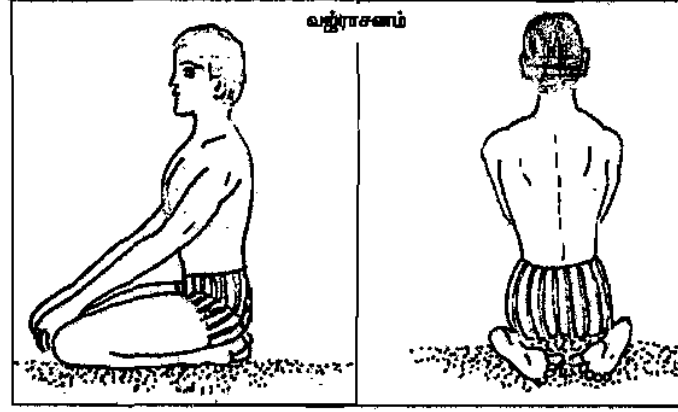
வஜ்ராசனம்

வயிரம் போன்ற உறுதியைத் தருவதால் இது வஜ்ராசனம் எனப்படுகிறது. இதனை கணுக்கால் ஆசனம் என்றும் அழைப்பர்.

வஜ்ராசனத்தை பயிலமுனையும் சாதகன் முதலில் சாதாரண நிலையில் இரு கால்களையும் ஒருங்கே நீட்டி இரு கைகளும், பக்கவாட்டில் இருக்குமாறு அமர வேண்டும்.

வலது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது புட்டத்தின் அடியிலும், இடது காலை இடது புட்டத்தின் அடியிலும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்றாக நிமிர்ந்து உட்காருதல் வேண்டும். இந்நிலையில் தலை, தோள்கள், புட்டங்கள் ஒரே நோக்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

உள்ளங்கைகளை தொடையின் மேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் முழங்கால் மூட்டுகளை மறைப்பது போல் இருக்கக் கண்களை மூடியவாறு தியானித்தல் நலம்.



இந்த ஆசனம் தியானம் செய்வதற்கு வசதியாக நிமிர்ந்து நீண்ட நேரம் உட்கார உதவுகிறது. உறுதியான முழங்கால் மூட்டுகளை உருவாக்குகிறது. கணுக்கால்களையும் உறுதி செய்கிறது. இருதயத்திற்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் இரத்தக்குழாய்கள் பருத்திருக்கும் நோயாளிகளுக்கும் இந்த ஆசனம் பயனுள்ளது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

சக்தியை வெளிக்கொணரும் ஆசனங்கள்

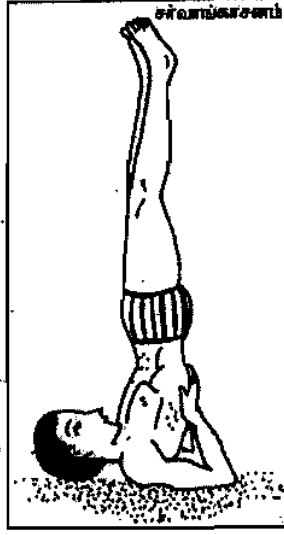
ஆசனங்கள் சாதகனின் உடலில் உள்ளே உறைந்து கொண்டிருக்கும் சக்தியை வெளிக்கொணரும் ஆற்றல் உடையது. இவ்வகை ஆசனங்களில் சர்வாங்காசனம், சக்ராசனம் என்பவை மிக முக்கியமானவை ஆகும்.

சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனம் தோள்மீது நிற்கும் தோற்றத்தை உடையது. உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களையும் உயர்த்தி நிறுத்துவதால் இப்பெயர் பெற்றது. இந்த ஆசனத்திற்கும் விரிப்புத் தேவை.

விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகளைத் தலைக்கு மேலாக நீட்ட வேண்டும். மெதுவாக இரண்டு கால்களையும் இணைத்தவாறு உயர்த்தவும். முழங்கால் முட்டை வளைக்கக் கூடாது. தரையில்லிருந்து 45 டிகிரி கோணம் வரை உயர்த்தவும். இந்த நிலையில் இருந்து படிப்படியே 90 டிகிரி கோணத்திற்கும் உயர்த்தவும். பின்னர் புட்டத்தையும் உயர்த்த வேண்டும். மேலும் கழுத்துக்கு கீழ்வரை உயர்த்த வேண்டும். கை மூட்டுகளுக்கு மேல் உள்ள பகுதியினைத் தரையில் பதிக்க வேண்டும். இந்நிலையில் தலையை உயர்த்தக் கூடாது. இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் பதித்து முதுகைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். தாடைப்பாகம் நெஞ்சில் பதியுமாறு இருக்க வேண்டும். தரைக்கு இணையாகக் கால்களைக் கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

உடலை நேராக வைத்துக் கொண்டு கால்களை வானம் நோக்கி நேராக நீட்ட வேண்டும். தோள்கள் உடலைத் தாங்கியபடி இருக்க வேண்டும். உடல் தளர்ந்த நிலையில் இருக்க இரண்டு நிமிடம் அப்படியே இருக்க வேண்டும். அசையாமல் நின்று தலையைத் தரையில் பதித்திருக்க வேண்டும்.



சர்வாங்காசனம் நாளமில்லாச் சுரப்பியான தைராய்டை வலிமையாக்கி வைக்கிறது. இதனால் உடல் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் ஆகிறது. ஆண், பெண் பாலுறுப்புக்களையும் நன்கு இயங்கச் செய்கிறது. கல்லீரலையும் வீக்கமுற்ற நரம்புகளையும் சீராக்கிப் பாதுகாக்கிறது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

சக்ராசனம்

சக்கரத்தின் தோற்றத்தை உடையதாக அமைவதால் இது சக்கராசனம் அல்லது சகடாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஆசனத்தைப் பயிலும் போது மிகவும் சிரத்தையுடனும் எச்சரிக்கையுடனும் செய்ய வேண்டும்.

சக்ராசனத்தை செய்யும் போது முதலின் சாதகன் தனது இரு கால்களையும் ஒருசேர வைத்து நன்கு நீட்டிப் படுக்க வேண்டும். அப்போது இரு கைகளும் உடலோடு ஒட்டி பக்கவாட்டில் வைக்க

வேண்டும். பின்னர் கைகளைப் பின்னே கொண்டு போய் உள்ளங்கைகளைத் தோள்களுக்கு மேலாகத் தரையில் தலைக்கு இருபுறமும் வைக்க வேண்டும். விரல்கள் தோள்களைப் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும். கால்முட்டுகளையும் மடித்துக் கால்களையும் மடிக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள், குதிகால்களை நன்றாக அழுத்தி புட்டம், இடுப்பு ஆகியவற்றை உயர்த்தினால் உடலானது வளைந்து சக்கரம் போல் குவிந்ததாகிவிடும். இந்நிலையே சக்கராசனம் ஆகும். பின்னர் பழைய நிலைக்கு வர படிப்படியாக முயல வேண்டும்.



இந்த ஆசனம் முதுகு நன்றாக வளைய உதவுகிறது. முதுகெலும்புக்கு அருகே உள்ள நரம்புகளை வலுவடையச் செய்கிறது. பின்பக்கம் வளையக்கூடிய ஆசனங்களிலேயே இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது ஆகும். இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

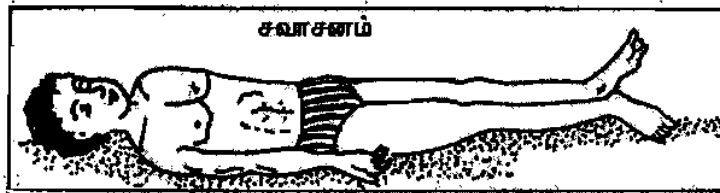
3.3.5.8. ஓய்வெடுக்க உதவும் ஆசனங்கள்

உடலை உறுதி செய்ய ஆசனங்கள் உதவுவது போல், அவ்வுடலை ஓய்வெடுக்கச் செய்யவும் ஆசனங்கள் உதவுகின்றன. அவ்வகையில் ஓய்வெடுக்கச் செய்யும் ஆசனம் சவாசனம் ஆகும்.

சவாசனம்

‘சவம்’ என்ற சொல் பிணத்தைக் குறிப்பதாகும். பிணம் போல் உடலை ஓய்வெடுக்கச் செய்து தளரடைய இந்த ஆசனம் உதவுவதால் ‘சவாசனம்’ என்று பெயர் பெற்றது. ஆசனங்களில் மிக எளிதாகப் பயில பயன்படும் ஆசனம் இதுவே. இவ்வாசனத்தை மேற்கொள்ளும் சாதகன் எப்போதுமே ஆசனப் பயிற்சியின் இறுதியில் ‘இதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்’.

இதனைப் பயிலும் போது, முதலில் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகள், கால்களை சற்று விலகி இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். இந்நிலையில் இருந்தபடி காலின் பாதத்தில் இருந்து தலை வரை ஒவ்வொரு பகுதியாக மனதினுள் நினைத்து உடல்பகுதி தளர்வது போல் உணர வேண்டும். இந்த ஆசனத்தை முதலில் ஆசிரியரின் உதவியுடன் பயில்வது மிகவும் சிறந்ததாகும். அவ்வகையில் ஒருவர் தன் உடலை தளர்த்துவது எப்படி என்று கற்று கொண்ட பிறகு இயற்கையாகவும் தானாகவும் தளர்த்தும் நடவடிக்கைகள் எளிதாகும். அப்போதுதான் உடலை மறந்து மனது அமைதியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க முடியும்.



சவாசனத்தால் தூக்கமின்மை, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களோடு பலவகையான நோய்கள் அகலும். மனம் அமைதியாகி

தியான நிலையை எளிதில் அடையலாம். இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

3.3.5.9. அசைவின்றி செய்யும் ஆசனம்

ஆசனங்களைச் செய்யும் போது சிறு அசைவுகூட இல்லாது பயில வேண்டிய ஆசனங்களும் உண்டு. அவைகளின் முழுமையான பயனைப் பெற அசையாத நிலை அவசியம் ஆகும். இவ்வகை ஆசனங்களை அரைகுறையாகச் செய்தால் பலன் கிடைக்காது. இந்த ஆசனங்களில் சிரசாசனமும் சர்வாங்காசனமும் மிகவும் முக்கியமானவைகள் ஆகும். இவை பற்றி முன்பே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.3.5.10. கதிமிகு ஆசனங்கள்

கதிமிகு ஆசனங்கள் மிகக் குறைந்த அளவே பயின்றாலும் கூட அதிக பலன் கிட்டுகின்ற அற்புதமான ஆசனம் ஆகும். இது பாதஹஸ்தாசனம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

பாதஹஸ்தாசனம்

பாதங்களை நோக்கி குனிந்து பயிலக்கூடிய ஆசனம் இது. அதனால் பாதஹஸ்தாசனம் என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. இது நின்றபடி செய்யும் ஆசனம் ஆகும். இதனை மேற்கொள்ள முனையும் சாதகன் முதலில் இரு பாதங்களையும் இணைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். பின்னர் தரைக்கு இணையாக கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்த வேண்டும்.

பக்கவாட்டில் உயர்த்தியுள்ள கைகளை, மூச்சை ஒரே சீராக இழுத்துக் கொண்டே படிப்படியாக உயர்த்த வேண்டும். உடம்பை நன்றாக

நீட்டி பாதி அளவு தரைக்கு நிகராக முன்னே குனிய வேண்டும். உடலின் பின் பகுதி குழிவாக உள்ளபடி முன்னே குனிந்து சமதளமாக இருக்க வேண்டும். முதுகின் கீழ்ப்பகுதியை முன்னே தள்ள வேண்டும். கீழே போகும் போது மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

சுவாசக் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு உள்ளங்கைகள் தரையில் பதியும் வரை குனிய வேண்டும். நெற்றி முழங்கால்களை நன்றாகத் தொட வேண்டும். முழங்கால் மூட்டுகளை வளைக்காமல் இரண்டு நிமிடம் அப்படியே இருக்க வேண்டும். திரும்பவும் பழையபடி படிப்படியே நிற்க வேண்டும்.



பாதஹஸ்தாசனத்தை பயின்றால் முதுகெலும்பு நன்றாக வளைக்கப் படுகிறது. முதுகுவலியைப் போக்குகிறது. தொடைத் தசைகளை உறுதிப் படுத்துகிறது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் செயலைச் சீர்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. இதனைப்பற்றிச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படவில்லை. இது தற்காலத்தில் வழக்கில் உள்ளது.

3.3.6. ஆசனங்களின் முக்கியத்துவம்

எல்லா யோக முறைகளுமே ஆசனங்களின் முக்கியத்துவத்தை வற்புறுத்துகின்றன. இந்திய நாட்டுத் தவ வாழ்வில் ஆசனங்கள் சிறப்பான அம்சமாக விளங்குகின்றன. அவை மனத்தையும் உடம்பையும் சீரான கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றன. உடம்பைத் தூய்மைப் படுத்தவும் உடம்பில் எல்லாப் பகுதிகளையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும் ஆசனம் ஒரு சிறந்த சாதனமாகும். இயக்கம் ஒடுக்கப்பட்ட, தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட, வலிமை ஏற்றப்பட்ட உடம்பே மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் தியானத்திற்கும் ஏற்ற சாதனமாகும். தமிழ்ச்சித்தர்கள் ஆசனங்களை இருவேறு பயன்கள் கருதிக் கையாண்டிருக்கிறார்கள். உடம்பைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு கலையாகவும் மருந்தாகவும் ஆசனங்கள் பயன்பட்டன என்பது ஒன்று. மற்றொன்று மனத்தை ஒடுக்கித் தியானத்தில் பரிபூரண வெற்றியைப் பெற உதவுகின்றன என்பது.

3.3.7. ஆசனங்களில் முத்திரையின் பங்கு

சாதகனின் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த, மனதில் தெய்வீக சக்திகளின் அடையாளமாக சில எண்ணங்களை ஏற்படுத்துவதற்காக முத்திரை பயன்படுத்தப்படுகிறது. சில மன உணர்வு நிலைகளை உணர்த்துவதற்கு முத்திரை ஏற்றதாக இருக்கிறது.

முத்திரை என்பது யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்யும் பொழுது கைகளையும் விரல்களையும் வைத்துக் கொள்ளும் நிலைகளைக் குறிக்கும். குண்டலினி ஆற்றலை அடைத்து வைத்திருக்கும் கதவைத்

திறக்கும் திறவுகோல் என்று சில யோக நூல்கள் முத்திரையைப் பற்றி குறிப்பிடுகின்றன.

3.3.7.1. முத்திரையின் வகைகள்

யோனி முத்திரை



இதற்கு சண்முகிமுத்திரை என்றும் பெயர் இருக்கிறது. சித்தாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு கட்டை விரல்களால் செவிகளையும், சுட்டு விரல்களால் கண்களையும், நடு விரல்களால் மூக்குத் துளைகளையும், மோதிர விரல்கள் மற்றும் சுண்டு விரல்களால் மேல்தடு மற்றும் கீழுதட்டை அழுத்தி வாயையும் மூடிக் கொள்ளும்போது புற உலகப் பதிவுகள் நிறுத்தப்படுகின்றன. அப்போது கண்களுக்குப் பின் ஓர் உள் ஒளி தோன்றுகிறது; அந்த ஒளியில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தித் தியானம் செய்வதே யோனி முத்திரை ஆகும்.

கேசரி முத்திரை

கேசரி முத்திரையில் நாக்கு நன்கு நீட்டப்பட வேண்டும். அவ்வாறு நாக்கை நீளமாக்குவதற்கு சில வழிமுறைகள் சொல்லப்படுகின்றன.

அவை வருமாறு :

1. சேதனம் : வாயின் அடிப்பகுதியோடு நாக்கை இணைக்கும் தளையை ஒரே சீரான இடைவெளியில் மெல்ல மெல்ல வெட்ட வேண்டும்.

2. சாலனம் : தளை நீங்கிய பிறகு நாக்கை விரல்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொண்டு பக்கவாட்டில் தாராளமாக அசைக்க வேண்டும்.

3. தோகனம் : பால் கறப்பதற்காக பசுவின் பால் காம்பை இழுப்பது போல நாக்கை இழுத்து நீட்ட வேண்டும். அவ்வாறு நாக்கை நீட்டிய பிறகு மேல் அண்ணத்தைத் தொடும்படியாக முன்னும் பின்னும் அசைக்க வேண்டும். மூக்குத் துளைகளும் வாய்த்துளையும் இணையும் இடமாகிய அண்ணாக்கு வரை நாக்கை நீட்டிக்க வேண்டும். அவ்வாறு நாக்கினால் மூக்குத் துளைகளை மூடிய பிறகு கவனத்தைப் புருவ மத்தியில் நிலைநிறுத்த வேண்டும். நாக்கைச் சுருட்டி அண்ணாக்கை அடைக்கும் இந்த நிலை இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை நாடிகளில் பிராண வாயுவைத் தடுப்பதற்கு உதவுகிறது. எனவே இந்த முத்திரையை முத்திரைகளின் அரசன் என்று கூறுவதுண்டு. அதனால் சில சித்தர்கள் இதை உள் நாக்கின் யோகம் என்று கூறுகிறார்கள். இதுபற்றி,

அண்ணாக்கின் உள்ளே அகண்ட ஒளிகாட்டி

(பா. 599)

என்று திருமூலரும்,

நாக்கை ஊன்றி உள்வளைத்து ஞானநாடி ஊடுபோய்

பார்த்த பார்த்த திக்கெல்லாம் பரம்பிரம்மம் ஆனதே.

(பா. 420)

என்று சிவவாக்கியரும்,

என்று இடைக்காடரும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

ஞான முத்திரையும் சின்முத்திரையும்

ஞான முத்திரையில் ஆள்காட்டி விரலை பெருவிரலில் இணைத்து மீதி விரல்களை நீட்டி, கைகளை உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு முழங்கால்களில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆட்காட்டி விரல் பெருவிரலின் அடிப்பகுதியைத் தொட்டு இருக்க வேண்டும். இந்த முத்திரை கீழ்நோக்கித் தரையைப் பார்த்தபடி இருக்கும்.



சின்முத்திரையில் பின்கைகளை முழங்கால்களில் வைத்துக் கொண்டு, உள்ளங்கை, முத்திரை விரல்கள் மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

பிரகஸ்பதி முத்திரை :

மோதிர விரலையும் நடுவிரலையும் மடக்கி, அதன்மேல் கட்டை விரலை வைத்து, ஆள்காட்டி விரலையும் சுண்டு விரலையும் நீட்டுவது பிரகஸ்பதி முத்திரை ஆகும். இது இமயமலை யோகி மகாஅவதார் பாபாஜி பயன்படுத்துவதால் இது பாபா முத்திரை என்று அழைக்கப்படுகிறது.



பிரகஸ்பதி முத்திரை

தியானம் செய்யும்போது கைகளில் இருக்கும் சக்தியானது மேல்நோக்கிப் போய் சரீர முழுவதும் பரவ இம்முத்திரைகள் உதவுகின்றன.

சாம்பவி முத்திரை



சாம்பவி முத்திரை

இந்த முத்திரை புருவ மத்தியைப் பார்ப்பது ஆகும். ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து பார்வையை நேராகப் பார்க்க வேண்டும். பின்பு கண்களின் விழிகளை தலையை அசைக்காமல் மேலே உயர்த்த வேண்டும். பின்பு அப்படியே புருவ மையத்தில் பார்வையை வைக்க வேண்டும். கீழே உள்ள உணர்வு சக்தியை மேலே உள்ள உணர்வுகளுடன் சேர்ப்பது தான் இந்த முத்திரை. இதனால் கண்களின் நரம்புகள் பலப்படுத்தப்படுகிறது. மன அமைதியைக் கொடுத்து சோர்வையும் கோபதாபங்களையும் அகற்றக் கூடியது இந்த முத்திரை. யோக நிஷ்டையில் இந்த முத்திரை

பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கைகளை சின்முத்திரையிட்டு சுகாசனத்தில் அரை மணி நேரம் சாம்பவி முத்திரையில் தினசரி இருந்தால் உடல் மனம் இரண்டும் நன்கு இயங்கும். யோகத்திற்கு அடிப்படை இந்த முத்திரைதான்.

அகோசரி முத்திரை

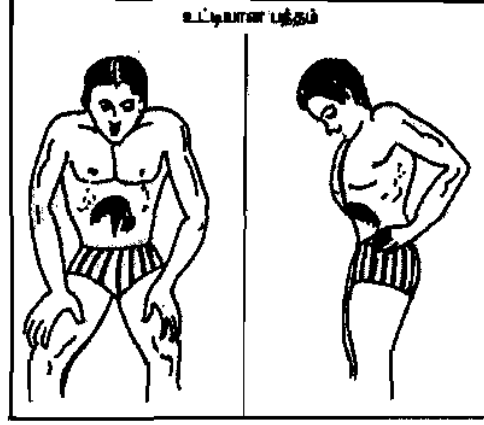


நாசி நுனியில் பார்வையை லயிக்கச் செய்வது அகோசரி முத்திரை ஆகும். மூலாதார சக்தியை எழுப்ப இந்த முத்திரை மிக அவசியமாகிறது. அமாமுசிய சக்திகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் அறியவும் அவசியமான முத்திரை இது.

3.3.8. பந்தங்கள் வகை

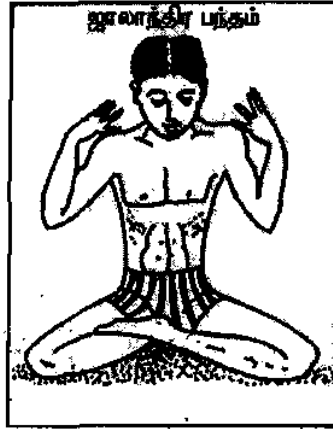
சில தனிப்பட்ட தசைகளையோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தசைகள் அடங்கிய ஒரு தசைக்குழுவையோ இறுக்கி அவை அசைய வொட்டாமல் பூட்டுவதற்கு பந்தம் என்று பெயர்.

உட்டியான பந்தம்



சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து முடித்து, சுவாசத்தை வெளியேற்றும் போது இதனைச் செய்ய வேண்டும். மார்பை முடிந்த அளவு அதிகமாக விரித்து அடிவயிற்றை நாபிக்கு மேல் உள்ளிழுத்து முதுகுடன் வயிற்றுத் தகைள் ஒட்டியிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். பின் சுவாசத்தை வெளியேற்றி அதே நிலையில் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். இப்பயிற்சியைப் பலமுறை செய்து பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

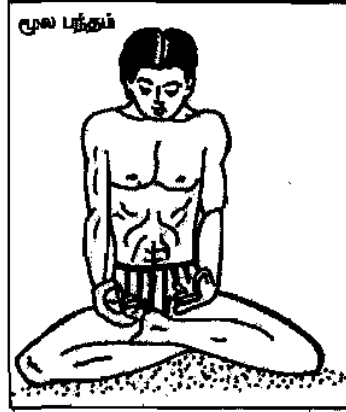
ஜாலாந்திர பந்தம்



சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வயிற்றில் நிரப்பிக் கொண்டு, தொண்டைத் தசைகளைச் சுருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சுவாசத்தை தொண்டையில்

நிறுத்திக் கொண்டு தொண்டைத் தசைகளை மார்பில் அழுத்த வேண்டும். கும்பகம் செய்யும் போது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி நாசிக்கு மேல் புருவ மத்தியில் நிலைநாட்ட வேண்டும். உணர்வுகள் அற்றுப்போகும் நிலையில் ஆனந்தம் ஏற்படும்.

மூலபந்தம்



சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து இரு கைகளாலும் விலாப்புறங்கள் இரண்டையும் அழுந்தப் பிடித்துக் கொண்டு ஆசனவாய் தசைகளைச் சுருக்கி மேலே எழச் செய்ய வேண்டும். பின் சுவாசத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். இதனால் பிராணன், அபானன், நாதபிந்து ஒன்று சேருகின்றன.

3.3.9. உடல் சுத்திக்கு வழிமுறைகள்

ஆசனப் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் முன்பு உடல் சுத்தம் முக்கியம். அதற்கு அடயோகத்தில் வழிமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

கபாலபாதி

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, முழங்கால்களில் கைகளை ஊன்றியபடி வலது, இடது அல்லது இருநாசி வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, உள்ளே சுவாசத்தை நிறுத்தாமல் சுவாசத்தை வேகமாக வெளியேற்ற

வேண்டும். பின் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வேகமாக சுவாசத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். சுவாசம் வெளியேற்றும் போது அடிவயிற்றை உள்ளிழுத்து மேலும் கீழும் அசைக்க வேண்டும். இதனால் விதானம் மேலேறி நுரையீரலில் உள்ள காற்று வெளியேறும். சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் நேரத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும். இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்துவர மூளை தெளிவாகச் செயல்பட்டு புத்துணர்வு ஏற்படும்.

திராடக்

ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை அல்லது பொருளை கண்களை இமைக்காமல் பார்த்துப் பயிலுதல் திராடக் ஆகும். பயிற்சி செய்பவர் தனக்கு முன்பாக ஏதாவது ஒரு கடவுள் உருவத்தை வைத்து கண் கொட்டாமல் அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இப்படியே பலமுறை பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் மனமானது ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவரப்படுகிறது. பின்னர் எந்த உருவத்தை இமை கொட்டாமல் பார்த்துப் பயிற்சி செய்தோமோ அது மனக்கண்ணில் சிறு வேறுபாடு கூட இல்லாமல் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இப்பயிற்சியை புள்ளி, நட்சத்திரம், விளக்குச் சுடர் இவற்றில் ஒன்றை உற்று நோக்கியும் செய்யலாம். இதனால் கண்கள் பிரகாசமடையும். கண்பார்வையில் ஆற்றல் பெருகும். பார்வையில் அன்பும் அருளும் பரவி நிற்கும்.

நேத்தி

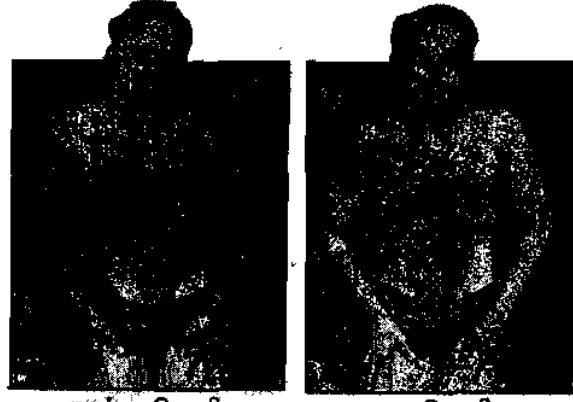
நாசித் துவாரங்களில் சேரும் தூசு, அழுக்கு ஆகியவற்றை அகற்றும் முறையே நேத்தி எனப்படும்.

குளிர்ந்த அல்லது இளஞ்சூடான நீரை உள்ளங்கையில் ஊற்றி, வலது நாசித் துவாரத்தை விரலால் மூடிக் கொண்டு இடது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் நீரை உறிஞ்சி, பின் இடது நாசித் துவாரத்தை விரலால் மூடிக் கொண்டு வலது நாசித்துவாரத்தின் வழியே உறிஞ்சிய நீரை வெளியேற்ற வேண்டும். இதேபோன்று இடது நாசித் துவாரத்தை விரலால் மூடிக்கொண்டு வலது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் நீரை உறிஞ்சி, பின் வலது நாசித் துவாரத்தை விரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியே உறிஞ்சிய நீரை வெளியேற்ற வேண்டும். இதனால் நாசி சுத்தப்படுத்தப் படுகிறது. இதுவே நீர் நேத்தி அல்லது சல நேத்தி எனப்படும். நீருக்குப் பதிலாக மெல்லிய நாடாவை விட்டும் செய்யலாம்.

தௌதி

உணவுக்குழாய் மற்றும் வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்வது தௌதி எனப்படும். வயிறு நிறைய உப்புக் கலந்த சூடான வெண்ணீரைக் குடித்து வயிற்றை நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும். பின் வயிற்றை நன்கு அலம்பும்படி பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். அடுத்து தொண்டைக்குள் மூன்று விரல்களை விட்டு குடித்த நீரை வாந்தி எடுக்க வேண்டும். இதனால் வயிற்றில் உள்ள பித்தநீரும் வயிற்றில் உற்பத்தியாகும் அமிலமும் வெளியேறிவிடும். இது சல தௌதி எனப்படும்.

நெளலி



தசண நெளலி

வாம நெளலி

ஜீரணக் கோளாறுகள், குடல் கோளாறுகள், குடல் அடைப்பு, சிறு நீரகக்கோளாறு வராமல் இருக்க நெளலி உதவுகிறது.

சுவாசத்தை வெளியேற்றி வயிற்றை எக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் முழங்காலை மடக்கி, குனிந்து இரு கைகளையும் தொடைகளின் மேல் வைத்து வயிற்றின் இருபுறமும் அழுந்தும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுத் தசைகளை ஒன்று திரட்டி அடிவயிறுவரை தூண் போல் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். இது மத்யநெளலி எனப்படும்.

அடுத்து இடது முழங்கையை வயிற்றுப் பகுதியில் அழுத்தி வலது கையைத் தளர்த்தி உருண்டு திரண்ட தசைப் பகுதியை வலதுபக்கம் ஒதுக்க வேண்டும். இது தசிணநெளலி எனப்படும்.

பின்னர் வலது முழங்கையை வயிற்றுப் பகுதியில் அழுத்தி இடது கையைத் தளர்த்தி உருண்டு திரண்ட தசைப்பகுதியை இடது பக்கம் ஒதுக்க வேண்டும். இது வாம நெளலி எனப்படும்.

பஸ்தி

பஸ்தி



இது மலக்குடலை சுத்தப்படுத்தும் முறை. ஆறு அங்குல நீளமுள்ள மெல்லிய முங்கில் குழாயின் மேல்புறம் சிறிது எண்ணெய் தடவி, ஆசனவாயினுள் முங்கில் குழாயை மூன்று அங்குலம் உட்செலுத்த வேண்டும். பின்னர் வாய்கன்ற பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் அமர்ந்தால், முங்கில் குழாய் மூலமாக தண்ணீர் மலக்குடலுக்குள் செல்லும். பின்னர் முங்கில் குழாயை ஆசனத்துவாரத்திலிருந்து உருவி எடுத்துவிட வேண்டும். பிறகு எழுந்து உட்டியானா, தசிண நெளலி, வாம நெளலி ஆகியவைகளை செய்யத் தண்ணீர் நன்கு பரவும். அதன் பின்பு காலைக் கடனை முடித்துக் கொள்ளலாம். இதுவே பஸ்தி எனப்படும். தற்காலத்தில் எனிமா முறை குடல் சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தப்படுகிறது. எனிமா முறைக்கு முன்னோடி பஸ்தி முறை எனலாம்.

சித்தர்கள் கூறும் ஆசனங்கள், ஆசனங்களின் பாகுபாடுகள், ஆசனங்களின் முத்திரையின் பங்கு, ஆசனங்களில் பந்தங்களின் பங்கு, பந்தங்களின் வகை மற்றும் உடல் சுத்தி செய்யும் வழிமுறைகள் முதலியவை இவ்வியலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. பல்வேறு இருக்கை

நிலைகளில் உடலை வளைப்பதன் மூலம் உடல் நலத்தையும், மன வலிமையையும் பெற உதவுவதே ஆசனங்களின் நோக்கமாகும் என்பதை அறிய முடிகிறது. யோகத்தை பயில்வதற்கு இருக்க வேண்டிய இருக்கை நிலைகளே ஆசனமாகும் என்பது உணர்த்தப்படுகிறது. திருமூலர் பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம். கேசரி, சொத்திகம், வீரம், சுகாதனம் ஆகிய ஏழு ஆசனங்களை மட்டும் முதன்மை ஆசனங்களாக விளக்கியுள்ளார் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. தற்கால பல்வேறு ஆசன வகைகள் பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசனங்களும், பந்தங்களும், முத்திரைகளும் ஒரு சாதகனுக்கு இசைவான நிலையை உருவாக்கித் தருகின்றன. உடல் சுத்திக்கு கூறப்பட்ட வழிமுறைகள் ஆசனம் செய்யும் முன் சாதகனை தூய்மைப்படுத்தித் தயார் செய்ய உதவுகின்றன என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சித்தர் பாடல்களில் இடம்பெறாத நிறைய ஆசன முறைகள் தற்கால வழக்கில் உள்ளன என்பதை அறிய முடிகிறது.

3.4. பிராணாயாமம்

‘பிர’ என்றால் தலைமையான, உயர்ந்த என்று பொருள். அமைச்சர்களில் தலைமையான அமைச்சரை பிரதமர் என்று அழைக்கிறோம். பிராணாயாமம் என்பது ‘பிராணனைக்கட்டுதல்’ என்ற பொருளைக் குறிக்கிறது. இவ்வுலகில் உருவம் எடுத்திருக்கும் அனைத்தும் ஆகாசத்தினின்று உண்டானவையே. வாயுவாகவும் நீராகவும் கடினப் பொருளாகவும் உள்ளது யாவும் ஆகாசமே. சூரிய சந்திரன் உள்ளிட்ட கோள்கள், மனிதன், விலங்கு, மரம், செடி ஆகியன யாவும் ஆகாசமே. இந்த ஆகாசம் எந்த சக்தியினால் பிரபஞ்சமாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றதோ அந்த சக்திக்கு பிராணன் என்று பெயர். ஆகாசம் உருவமாய்

உருவெடுக்கும் பொழுது அவ்வுருவத்திற்கு சக்தியாய் ஆகாசத்தின் உடன் வருவது இப்பிராணனே ஆகும். இது விசை எனப்படும். இந்த பிராணனே ஒவ்வொருவரின் உடலிலும், எண்ணங்களைத் தோற்றுவிக்கின்ற மனமாக உருவெடுக்கின்றது. இந்த மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களுக்குச் செயல் வடிவமாக இருப்பதும் பிராணனே. பிராணனை அடக்கி ஆளத்தெரிந்த சாதகன் மனதை அடக்கி ஆளத் தெரிந்தவன் ஆகிறான். மனத்தை அடக்கி ஆளத்தெரிந்த சாதகன் இயற்கையிலுள்ள மனங்கள் யாவற்றையும் அடக்கி ஆளத் தெரிந்தவன் ஆகின்றான். இவ்வகை சாதனத்திற்கு உபாயமாக இருப்பதே பிராணாயாமம் ஆகும். பிராணன் என்பது ஒருவன் உடலினுள் இருக்கும் உயிர்நாடி எனப் பொருள்படுகிறது. பிராணாயாமம் என்பது பிராண + ஆயாம் என்னும் கூட்டுச் சொல்லில், ஆயாம் என்னும் சொல் அடக்குதல் என்னும் பொருளில் வருகிறது. உயிர்ச் சக்தியான பிராணனை அடக்கி ஆண்டு அதனை அறிவதே பிராணாயாமம் ஆகும்.

பிராணாயாமம் என்னும் இப்பகுதியில் பிராணாயாமம் பற்றி அகத்தியர், திருமூலர், கொங்கணர், இடைக்காடர், அகப்பேய் சித்தர், சிவவாக்கியர், ஔவையார், மதுரை வாலையச்சாமி கூறும் கருத்துக்கள், பிராணன் வகை முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.4.1. பிராணாயாமம் பற்றி அகத்தியர் கருத்து

ஒவ்வொரு சாதகரும் சுழுமுனையை வசப்படுத்த வேண்டும். இதன் வழியாகத்தான் சொர்க்கம் என்னும் முக்தி நிலையை அடைய முடியும். இதனை அகத்திய சித்தர் தம் பாடலில் குறிப்பிடும் பொழுது,

“மதிரவியும் பூரணமுங் கண்வாய் மூக்கும்

மகத்தான செவியோடு பரிசமெட்டும்

பதியவிடஞ் சுழுமுனையென் றதற்குப் பேராம்

பகருவார் சொர்க்கமும் கைலாமென்றே”³⁴

என்று கூறி சுழுமுனையின் சிறப்பை விளக்குகின்றார்.

3.4.2. திருமூலர் கூறும் பிராணாயாமம்

மனமாக உள்ள பிராணன் வாயுவாகிய பிராணவாயுவால் அடக்கப் படுவதும், அவ்வாறே ஒழுங்குப்படுத்தப் படுவதும், அதனால் மனோலயத்தில் இறைவனைக் கண்டு மகிழ்ந்திருப்பதும் பிராணாயாமமாகும். மனம் பிராணவாயுவிற்கு அடங்காது திரிதலையும், அம்மனத்தை அடக்கி பிராணவாயுவைச் சரி செய்தலையும் திருமூலர் தம் திருமந்திரத்தில்,

“மன்மனம் எங்குண்டு வாயுவும் அங்குண்டு

மன்மனம் எங்கில்லை வாயுவும் அங்கில்லை

மன் மனத்துள்ளே மகிழ்ந்திருப்பார்க்கு

மன் மனத்துள்ளே மனோலயம் ஆகும்”³⁵

என்று கூறி விளக்குகின்றார். அதாவது நினைத்தலைச் செய்யும் மனம் எங்கே உள்ளதோ அங்கே பிராணவாயுவும் உண்டு. மனம் நினைக்க வில்லையானால் பிராணவாயுவில் அசைவு உண்டாகாது. அம்மனத்திலே நினைப்பதை விட்டு, அதனை அடக்கி அதனுள் மகிழ்ந்திருப்பார்க்கு நினைக்கும் மனமே நினையாத மனமாகி அடங்கிவிடும் என்கிறார்.

ஆன்மாவிற்கு உயிர் ஒளியைச் சுமந்து செல்லும் குதிரையே முச்சு எனப்படும் ‘பிராணன்’ ஆகும். இக்குதிரையைத் திருமூலர் குறிப்பிடும் பொழுது,

ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்

உய்யக் கொண்டேறுங் குதிரைமற் றொன்றுண்டு

மெய்யர்க்குப் பற்றுக் கொடுக்கும் கெடாது போய்ப்

பொய்யாரைத் துள்ளி விழுந்திடும் தானே³⁶

என்று கூறியுள்ளார். மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்பொறிகளுக்கும் தலைவன் மனம். அந்த மனத்திற்குத் தலைவன் ஆன்மா. ஆன்மா என்ற அந்தத் தலைவனைச் சுமந்து செல்லும் குதிரையே உயிராற்றல் எனப்படும் உஷ்ணம் ஆகும்.

கண்டம் எனப்படும் விசுத்தியைக் கடந்து அகண்டாகாரமான இறைவெளியைப் பற்றி நிற்போர்க்கு அந்தக் குதிரை அடிமையாய்த் தொண்டு செய்யும். தலைவனின் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும். எனவே மூச்சு ஓட்டம் தொடர்ந்து நடக்கும். மரணம் ஏற்படாது.

ஐம்பொறிகளின் வயப்பட்டு கண்டத்திற்கு கீழேயுள்ள ஆசைகளில் சிக்கிக் கிடப்போரை எந்த நிமிடத்திலும் தூக்கி எறிந்துவிட்டு அந்தக் குதிரை பறந்துவிடும். எந்த வினாடியிலும் அவர்களின் உயிர் எமன் கையில் சிக்கிவிடும்.

இந்தப் பிராணன் என்னும் குதிரையை பிராணன், அபானன் என்று இரண்டு குதிரையாகக் கொண்டு வெளியே விட்டு உள்ளே நிறுத்தும் திறமையைப் பெற குருவின் அருள் வேண்டும். இதனைத் திருமூலர் தம் பாடலில்,

ஆரிய னல்லன் குதிரை இரண்டுள

வீசிப் பிடிக்கும் விரகறி வாரில்லை

கூரிய நாதன் குருவின் அருள்பெற்றால்

வாரிப் பிடிக்க வசப்படுந் தானே.³⁷

என்று குறிப்பிடுகின்றார். இப்பேறுபெற்றோர் சிவன் அருளால் அளவில்லாத காலம் நீரில் மூழ்கியிருந்தாலும் நிலத்தில் புதையுண்டிருந்தாலும் உடம்பழியாது உயிர் வாழ்வார். இதனைத் திருமூலர் தம் பாடலில்,

ஈராறு கால் கொண்டெழுந்த புரவியைப்
பேராமற் கட்டிப் பெரிதுண்ண வல்லிரேல்
நீராயிரமும் நிலமாயி ரத்தாண்டும்
பேராது காயம் பிரான் நந்தி ஆணையே³⁸

என்று நந்தியின் மீது ஆணையிட்டு உறுதிபடக் கூறுகிறார். இக் குதிரைகளை அடக்கி ஆண்டு அதன் வழியை மேல் நோக்கிச் செல்லுமாறு அமைத்து விட்டால், கள்ளுண்ணாமலேயே மகிழ்ச்சியுண்டாகும். உடலின் சோர்வு நீங்கும். சுறுசுறுப்பு கிடைக்கும். இப்பலன்களைக் கூறும் போது திருமூலர்,

புள்ளினம் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டாற்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதருந்
துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோருக்கே³⁹

என்று கூறுகிறார்.

பிராணாயாமத்தில் அளவு முறை பற்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு திருமூலர் கூறியுள்ளார்.

பதினாறு மாத்திரை அளவு இடது நாசியில் சுவாசித்து, அறுபத்து நான்கு மாத்திரை அளவு சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்தி பின் முப்பத்திரண்டு மாத்திரை அளவு வலநாசி மூலம் சுவாசித்த காற்றை வெளியே விட வேண்டும். இதுவே பிராணாயாமம். குருவருளால் கணக்கறிந்து காற்றை

உள்ளுக்குள் இழுக்க வேண்டும். இழுத்த காற்றை உள்ளே நிறுத்தி
மெல்ல வெளியே விடுதல் வேண்டும். காற்றை உள்ளே இழுக்கும் நிலை
பூரகம் என்று பெயர் பெறும். காற்றை உடம்பின் உள்ளே நிறுத்துவது
கும்பகம் என்று பெயர் பெறும்.

காற்றை மெல்ல வெளியே விடுவது இரேசகம் என்று பெயர் பெறும்.
இவ்வாறு நாள்தோறும் காலையும் மாலையும் மூச்சுக் காற்றைப் பூரக
கும்பக இரேசக நிலைகளில் பயிற்சி செய்தால் மூச்சுக்காற்றுத் தன்வசமாகி
விடும். இதனைத் திருமூலர்,

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்

ஆறுதல் கும்பம் அறுபத்து நாலதில்

ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்

மாறுதல் ஒன்றின் கண்வஞ்சக மாமே⁴⁰

என்று கூறுகிறார். இவ் அளவின்படி காற்றை பயன்படுத்தினால் பிராண
யோகத்தில் வெற்றி பெறலாம். இவ்யோகத்தில் வெற்றி பெறுவோர்
மரணத்தை வெல்வர். இதனைத் திருமூலர்,

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்குங்

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாரில்லை

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வார்க்குக்

கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே⁴¹

என்று கூறுகிறார். மூச்சுக்காற்றை முதலில் வெளியே விட்டுவிடுதல்
வேண்டும். பின்னர் உடம்பிலுள்ள அனைத்து தசநாடிகளும் மகிழும்
வண்ணம் உள்ளே இழுத்து மூச்சுக்காற்றைக் கீழ் நோக்கிய கபால
வாயுவோடு கலக்கச் செய்வது கும்பித்து நிமிர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறு முச்சுக்காற்றை இரேசித்து மகிழ்ச்சியில் கும்பிக்கச் செய்தால்
எமனுடைய பயம் இல்லாமல் போய்விடும் என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.
இதனை அவர்,

இட்ட தவ்வி டிளகா திரேசித்துப்

புட்டிப் படத்தச நடியும் பூரித்துக்

கொட்டிப் பிராணன் அபான்னுங் கும்பித்து

நட்டம் இருக்க நமனில்லை தானே.⁴²

என்று கூறியுள்ளார்.

3.4.3. வாசியோகம் குறித்து கொங்கணர்

கொங்கணச்சித்தர், வாசியோகத்தைப் பற்றி,

“வாசி பழக்க மறியவே னுமற்றும்

மண்டல வீடுகள் கட்ட வேண்டும்

நாசி வழிக்கொண்டு யோகமும் வாசியும்

நாட்டத்தைப் பாரடி வாலைப் பெண்ணே.⁴³

என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

3.4.4. வாசியோகம் குறித்து இடைக்காடர்

வாசியோகத்தின் சிறப்பினை,

வாசிக்கு மேலான வாள்கதியுடன் உள்ளிருக்க

யோசிக்கு மேற்கதிதான் உனக்கரிதோ புல்லறிவே

(இடைக்காட்டுச் சித்தர் - 70)

எனப் பாடுகின்றார் இடைக்காடர்.

3.4.5. வாசியோகம் குறித்து அகப்பேய் சித்தர்

வாசியோகம் செய்தாலும் இறைவனை அடைவது கடினம்.

இக்கருத்தினை அகப்பேய்,

வாசியில் ஏறியமடி அகப்பேய்

வான் பொருள் தேடாயோ

வாசியில் ஏறினாலும் அகப்பேய்

வாராது சொன்னேனே (அகப்பேய் - 61)

என்று கூறுகிறார்.

3.4.6. பிராணாயாமம் பற்றி சிவவாக்கியர்

பிராணாயாமத்தினால் இளமை உண்டாகும் என்பதை,

“உருத்தரித்த நாடிதன்னி லோடுகின்ற வாயுவைக்

கருத்தினாலி ருத்தியே கபாலமேத்த வல்லரேல்

விருத்தரா ரும்பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்⁴⁴

அருட்ட சித்த அம்மையானை அப்பனாளை யுண்மையே”

என்று சிவவாக்கியர் கூறுகிறார்.

3.4.7. பிராணாயாமம் பற்றி மதுரை வலைச்சாமி

பிராணாயாமம் செய்வது மிகக் கடினம். சுழுமுனை நாடியில்

சுவாசம் என்கிற வாசியாகிய எளிதில் அடங்காத, முச்சுக்கு ஆயிரம்

காததூரம் முந்திக் கொண்டு காற்றாய்ப் பறக்கும் முரட்டுக் குதிரையைச்

செலுத்துவதற்கு முறையான பிராணாயாமப் பயிற்சி அவசியம்.

மனம் என்னும் குதிரை கட்டிப் போட்டிருக்கும் லாயத்திலே

பிராணாயாமப் பயிற்சிக்கு எதிரான வீணான ஆசைகள் வந்து

கதவைத்தட்டும். எனவே ஆசை என்னும் எதிரியை அண்டவிடாமல்
கண்காணிக்க வேண்டும். இதனை,

சூட்சக் குதிரை யடங்கா துசழிக்

கோட்டுக்குட் செல்ல முடியாது

மூச்சக் காயிரங் காதவழி மக

முத்தி நடக்குதாம் ஞானப் பெண்ணே!

குதிரை கட்டிய லாயத்தி லேமனக்

கோட்டையி லேசந்தைப் பேட்டையிலே

எதிரிதான் வந்து தட்டுகிறான் அதை

ஏனென்று கேளடி ஞானப்பெண்ணே!⁴⁵

என்று கூறுகிறார் மதுரை வாலையச்சாமி.

3.4.8. பிராணாயாமம் குறித்து ஓளவையார்

இடது நாசி வழியாக இழுக்கும் மூச்சுக்கு இடைகலை என்று பெயர்.
இது சக்தியின் அம்சம். குளிர்ச்சி மிக்கது. சந்திரகலை என்று இதனைக்
கூறுவர். வலது நாசியின் வழியாக இழுக்கும் மூச்சுக்குப் பிங்கலை என்று
பெயர். இது சிவத்தின் அம்சம். சூரியகலை என்று இதனைக் கூறுவர்.

இரண்டு நாசிகளின் வழியாகவும் இழுக்கும் மூச்சுக்கு சுழுமுனை
அல்லது நடுநாடி என்று பெயர். இது சமவெப்பம் எனப்படும் அக்கினியின்
அம்சம். இந்த இடை பிங்கலை, சுழுமுனை இரகசியத்தைக் காட்டுமாறு
ஓளவையார் வினாயகரிடம் வேண்டுகிறார். அவர்தம் பாடலில்,

இடைபிங் கலையின் எழுத்தறி வித்துக்

கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலமுங் காட்டி⁴⁶

என்று கூறுகிறார். பிராணாயாமத்தின் மூலம் சிவனருள் பெறலாம் என்பதை
ஒளவையார்,

இடைபிங் கலைகள் இரேசகம் ஆற்றில்

அடையும் அரனார் அருள்⁴⁷

என்றும்,

இரேசகம் ஆற்றி இடையறாதே நிற்கில்

பூரிப்பது உள்ளே சிவம்

(அவ்வை - 49)

என்றும் கூறுகிறார். பிராணாயாமம் செய்யும் முறையை,

இரேசக பூரக கும்பகம் ஆற்றில்

தராசு போல் நிற்கும் தலை

(அவ்வை - 48)

என்று கூறுகிறார். மேலும் பிராணாயாமத்தில் அளவு முறை குறித்து
அவ்வையார்,

“இரேசகம் முப்பத்திரண்டது மாத்திரை

பூரகம்பத் தாறு புகும்”⁴⁸

என்றும்,

“கும்பக நாலோடு அறுபது மாத்திரை

தம்பித் திடுவது தான்”⁴⁹

என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். பிராணாயாமத்தால் ஆயுள் பலம் அதிகமாகும்
என்பதை அவர்,

வாயு வழக்கம் அறிந்து செறிந்தடங்கில்

ஆயுள் பெருக்கம் உண்டாம்

(அவ்வை - 49)

என்று கூறுகிறார்.

3.4.9. பிராணன் வகை

நாடிகளில் இயங்கும் நிலைக்கேற்ப பிராணன் பத்து வகைப்படுகிறது.

அவை : பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்சயன் என்பன.

பிராணாயாமம் என்பது முச்சினை முறையாக இழுத்துவிடுவதற்கான ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகும். இது வெறும் உடற்பயிற்சி நுட்பம் மட்டும் அல்ல. யோகத்தில் இது ஓர் இன்றியமையாத செயல்முறை. திருமந்திரம் மூன்றாம் தந்திரத்தின் 63 ஆம் பகுதியில் இது பற்றிய விவரங்களைக் காணலாம். சித்தர் இலக்கியத்தில் பிராணாயாமத்தை வாசி என்றும் கூறுவார்கள். சித்தர்கள் கருத்துப்படி பிராணாயாமம் உடல்நலத்திற்கும் தன்னடக்கத்திற்கும் காரணமாக விளங்குகிறது. பிராணாயாமம் செய்வோர்க்குச் சாவேயில்லை என்று அடித்துக் கூறுகிறார் திருமூலர். பிராணாயாமத்தில் காலம் முக்கியம். ஒருமுறை முச்சை இழுத்து வெளிவிடும் உயிர்ப்பு நிலைக்கு வேண்டிய காலப் பரிமாணம் மாத்திரை என்ற அலகினால் அளவிடப்படுகிறது.

ஆத்மாவிற்கு உயிர் ஒளியைச் சுமந்து செல்லும் குதிரையே முச்சு எனப்படும் 'பிராணன்' ஆகும் என்று திருமூலர் கூறுகின்றார். பிராணன், அபானன் என்ற இரு குதிரைகளை அடக்கி ஆண்டால்

கள்ளுண்ணாமலேயே மகிழ்ச்சியுண்டாகும். உடலின் சோர்வு நீங்கும் என்று திருமூலர் கூறுகின்றார். காற்றை உள்ளே இழுக்கும் நிலை பூரகம், காற்றை உள்ளே நிறுத்துவது கும்பகம், காற்றை மெல்ல வெளியே விடுவது இரேசகம். மூச்சுக்காற்றை சரியாக பயன்படுத்தினால் எமனை வெல்லலாம். ஆயுள் பலம் அதிகமாகும், இளமை உண்டாகும் போன்ற உண்மைகள் சித்தர் பாடல்களின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

3.5. பிரத்தியாகாரம்

பிரத்தியாகாரம் என்பது 'நன்றாக இருத்தல்' எனப் பொருள்படும். மனம் இந்திரியங்களின் வாயிலாகப் புறத்தே சென்று பற்றாமல் உள்ளே நிறுத்தல் பிரத்தியாகாரம் ஆகும். பிரா என்பதற்கு உயர்த்துதல், தீவிரப் படுத்துதல் என்று பொருள்.⁵⁰

பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியில் முதலில் நமது உடம்பிலுள்ள தொப்புளுக்கு அடியில் பன்னிரண்டு அங்குலம் அளவிலுள்ள மூலாதாரத்தில் மனதை நிறுத்திப் பழக வேண்டும். அவ்வாறு மனதை நிறுத்திப் பழகுவதற்குப் மந்திரம் சிறந்த சாதனமாகும். பிரத்தியாகாரம் என்னும் இப்பகுதியில் பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்கள், பிரத்யாகாரத்தின் பயன்பற்றிய பதஞ்சலியின் கருத்து, திருமூலர் கூறும் பிரத்தியாகாரம் பற்றிய செய்திகள் முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.5.1. பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்கள் :

பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்களில் வரிசையாகத் தாரணம் செய்தல் ப்ரத்தியாகாரம். அதாவது, உடலின் முக்கியமான பல பாகங்களை வரிசைக்கிரமமாக நினைத்து (தரித்து) அப்பாகத்தின் உணர்வு மட்டும்

நிறுத்தி உடலில் மற்ற பாகங்களிலிருந்து உணர்வை (ப்ரஞ்ஞையை)
அகற்றி விடல்.⁵¹

பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்கள் பற்றி கீழ்க்கண்ட பாடல் விவரிக்கிறது.

‘பாதாங்குஷ்ட குல்ப ஜங்காஜானூருபாயு மேட்ர

நாபிஹ்ருதய கண்ட கூபதாலு நாஸாஷி

ப்ருமத்ய லலாட மூர்தனாம் ஸ்தானானி’

கால் கட்டை விரல், கணுக்கால், கணுக்காலிற்கு மேல்
முழங்காலுக்கு கீழுள்ள பாகம், முழங்கால், மலப்போக்குத் துவாரம்,
ஆண்குறி, தொப்புள், ஹ்ருதயம், கழுத்து, தாடை மூக்கு, கண், புருவ
மத்தியம், நெற்றி, உச்சந்தலை, இரண்டு கால்கட்டை விரல்கள், இரண்டு
முழங்கால்கள் என்று கணக்கிட்டால் ப்ரத்யாஹாரம் செய்யப் பதினெட்டு
ஸ்தானங்கள் ஏற்படும்.

சுறப்பட்ட முதல் ஸ்தானமான கால்கட்டை விரலை மனத்தால் பற்றி
நிற்றல். இது தீவிரமானால் மனது தானாக, உடலின் மற்ற பாகங்களி
லிருந்து இழுக்கப்பட்டு இந்த ஒரே இடத்தில் மட்டும் உணர்வைக்
கொள்ளுகிறது. இதற்கடுத்தபடியான மர்மஸ்தானம், அதற்கு மேலான
ஸ்தானம் என்ற உச்சந்தலை வரையில் நினைவைப் பதித்துக் கொண்டு
வர வேண்டும். இவ்வாறு செய்யுங்கால் கீழ்ப்பாத ஸ்தானத்திலிருந்து,
உணர்வு மாற்றி இழுக்கப்பட்டு, தலை ஸ்தானத்திற்குச் செல்லுகின்றது.
கீழிருந்து மேலே போவதால் இந்தக் கிரமத்தை ஆரோஹனம் என்கின்றனர்.

உச்சந்தலையில் நினைவை நிறுத்திய பிறகு அடுத்த கீழ் மர்ம ஸ்தானங்களுக்கு படிப்படியாக மாற்றி நிறுத்தி கால்கட்டை விரல் வரையில் செல்ல வேண்டும். தலையிலிருந்து கால்வரை கீழ் நோக்கி இறங்குவதால் இதற்கு அவரோஹனம் எனப் பெயரிட்டுள்ளனர்.

ஒவ்வொரு மர்மஸ்தானத்திலும் ப்ரத்யாஹாரம் செய்வதற்கு அடையாளம் என்ன என்பதற்கு, எந்த ஸ்தானத்தில் நினைவு ஊன்றி நிற்கின்றதோ, தனது உடலில் அந்த ஸ்தானம் ஒன்று மட்டுமே உணர்ச்சி கொண்டு இருப்பதாகப் புலப்பட வேண்டும். அதைத் தவிர, மற்றபாக உடல் முழுவதும், உயிர் உணர்ச்சி இல்லாதது போல், முளையால் அறியப்படாமல், ஜடம், கட்டை போன்று ஆகிவிட வேண்டும். இந்த ஒரு இடத்தில் தான் (ப்ரத்தியாஹாரம் செய்யும் அந்த இடம்) குளிர்ச்சி, வெப்பம், வலி, உரசல் எல்லாம் அறியப்பட வேண்டும். மனது இதில் ஓட்டிய தீவிரத்தினால், மற்ற பாகங்கள் மறக்கப்பட்டு அவைகளின் குளிர்ச்சி, சூடு, வலி, கடித்தல், உரசல் எது தாக்கினாலும் முளை அறிந்து கொள்ளாதவாறு ஆக வேண்டும்.

பதினெட்டு ஸ்தானங்களில் இவ்வாறு மனதை ஓட்டி, அகற்றி ப்ரத்யாஹாரம் செய்யத் தேர்ச்சி வந்துவிட்ட பிறகு, 18 மர்ம ஸ்தானங்களுக்குப் பதிலாக மூன்று மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவை நடு மார்பு, மூக்கு நுனி, புருவங்களின் மத்திய பாகம். இந்த மூன்று இடங்களில் தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு, ஏதாவது ஒரு ஸ்தானத்தை மட்டும் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அவரவர்களுடைய இயற்கையில், இந்த மூன்று இடங்களில், ஏதாவது ஒன்று, மனம் ஐக்கியமடைய, மிக்க

எளிதாக இருக்கும். ஒருவருக்கு நடுமார்பு, இன்னுமொருவருக்கு மூக்கு நுனி, வேறொருவருக்கு புருவநடு என்று ஜீவநிலை பூர்வ சமஸ்கார பலத்திற்கொப்ப எளிதாகும். யோகியானவன் இதைத் தெரிந்து கொள்ளல் அவசியம்.

3.5.2. பிரத்தியாஹாரத்தின் பயன் பற்றி பதஞ்சலி

பிரத்தியாஹாரத்தின் பயனாக பதஞ்சலி பகவான் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

தத : பரமா வஸ்யேந்ரியாணாம்⁵²

(ப.யோக சூ 2.55)

மிகவும் சஞ்சல இயல்புடைய ஐம்புலன்களையும் நம் எண்ணம் போல் ஆட்டி வைக்காமல் இருத்தலே இதன் பயன் ஆகும். நம் விருப்பம் போல் செல்லும் மனப்போக்கைத் தகர்த்தெறியவே பிரத்தியாஹாரம் ஏற்பட்டுள்ளது.

3.5.3. திருமூலர் கூறும் பிரத்தியாகாரம்

உலகு தனி - இறை தனி என்ற வேறுபாட்டுணர்வுடன் வாழும் ஒருவன் உலகிலிருந்து விலகி இறைவனுடன் சேர்ந்து தன்னைக் கரைத்துக் கொள்ளும் உணர்வோடு 'உன்னல், கரைதல், உள்நோக்கல்' ஆகிய இவையே பிரத்தியாகாரப் பெருமை என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

இதனை,

ஒருக்கால் உபாதியை ஒண்சோதி தன்னைப்

பிரித்துணர்வந்த உபாதிப் பிரிவைக்

கரைத்துணர்வுன்னல் கரைதல் உள்நோக்கல்

பிரத்தியாகாரப் பெருமையதாமே.

என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.⁵³

‘நாசிக்கதோ முகம் பன்னிரண்டங்குலம்’ என்பது இதயத்தைக் குறிக்கிறது. இதயத்தில் சிந்தையை வைத்து பிரத்தியாகாரம் செய்தால் தேகம் சிதையாது. இதனைத் திருமூலர்,

நாசிக்க தோமுகம் பன்னிரண்டங் குலம்

நீசித்தம் வைத்து நினையவும் வல்லையேல்

மாசித்தி மாயோகம் வந்து தலைப்பெய்தும்

தேகத்துக் கென்றுஞ் சிதைவில்லையாமே⁵⁴

என்று கூறுகிறார்.

புறப்பொருள்களில் சென்று படியாமல் புலன்களை உள் இழுத்தல் பிரத்தியாகாரம். புலன்களை அவற்றின் மூலமான மனத்தில் கரைத்துவிடுதல் அல்லது இறை சிந்தனையை உள்ளத்தில் கொண்டு நிறறல் என்பதே பிரத்தியாகாரம். இதனை,

கண்டு கண்டுள்ளே கருத்துற வாங்கிடிற்

கொண்டு கொண்டுள்ளே குணம் பல காணலாம்

பண்டு கந்தெங்கும் பழமறை தேடியை

இன்று கண்டிங்கே இருக்கலு மாமே⁵⁵

என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

மூலாதாரத்தில் இருந்து குண்டலினியை மேலே எழுப்பும் மந்திரத்தை உலகத்தில் வாழக்கூடிய மக்கள் அறியவில்லை. அதனை அறிந்தவர்க்கு மந்திரத்திற்கு மூலகாரணமாகவும் அதன் அதிபதியாகவும் உள்ள ‘சிவம்’

நாதமயமாகச் சிரசின் மேல் விளங்கி நிற்கும் என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

இதனை,

நாபிக்குக் கீழே பன்னிரண்டங்குலந்
தாபிக்கு மந்திரம் தன்னை அறிகிலர்
தாபிக்கு மந்திரந் தன்னை அறிந்த பின்
கூவிக் கொண்டசன் குடியிருந்தானே⁵⁶

என்று கூறுகிறார்.

இந்நிலையில் கண்டத்துக்கு மேல் நெற்றிக்கு நேராக ஒரு மின்னற்
பிரமை மின்னி ஓடுவது போல் தோன்றும். அப்பொழுது ஓர் ஆனந்த
பரவசநிலை உண்டாகும். இக்கருத்தினை,

சோதி இரேகைச் சுடரொளி தோன்றிடிற்
கோதில் பரமானந்தம் என்றே குறிக்கொண் மின்
நோர்திகழ் கண்டத்தே நிலவொளி எய்தினால்
ஓதிய தன்னுடல் உன்மத்த மாமே⁵⁷

என்று திருமூலர் எடுத்துரைக்கிறார்.

பிரத்தியாஹாரம் செய்பவருக்கு ரேகைபோல் ஒளி தோன்றினால் அது
பரமானந்தம். கழுத்திடத்தில் நிலவொளி வீசினால், அவனுடைய உடல்
ஆனந்தமயமாகும். விழித்த கண் விழித்தபடியே இருக்க,
மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினியை எழுப்பி மேற்கொண்டு சென்று
பிரமேந்திரத்தில் நிறுத்தினால் காலத்தை வெல்லலாம்.

திருமூலர் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியில் இறுதியாகச் சாதனத்தைக் கூறுகிறார். மூலாதாரத்திலிருந்து குண்டலினியை மேலே குதத்தை நெருக்கித் தூக்கி நிறுத்த வேண்டும். இதனை மூலபந்தம் அல்லது ஆகுஞ்சமை என்பர்.⁵⁸ தலையின் உச்சியில் பிரமந்திரத்தின் மேல் மனத்தைப் பதியச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது கண் வெளியே விழித்திருக்க வேண்டும். இவையே காலத்தை வெல்லும் கருத்தாகும். அப்போது உயிர்களைத் தருவிக்கும் மூர்த்தி சோதியாகக் கலந்து தோன்றுவான். வாயு வெளியில் சென்று மீளவும் உள்ளே புகாது நின்றாவிடும். இதனைக் கேவல கும்பகம்⁵⁹ என்பர். இறைவனும் அவ்வொளியில் புறப்பட்டுப் போகாதவனாய் நிலைப்பெற்று விளங்குவான். உலகம் முழுவதையும் இருந்த இடத்திலேயே அறியலாம். இறுதியில் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியில் தேவநிலையை எய்த இயலும்.

முக்கிய இடங்களில் மனம் நின்றலே பிரத்யாஹாரம் ஆகும். பிரத்யாஹாரம் அட்டாங்க யோகத்தின் ஐந்தாம் படி நிலை ஆகும். இந்த ஐந்தாம் படியைக் கடந்தால்தான், ஆறாம் படியான தாரணைக்குச் செல்லத் தகுதி ஏற்படும். பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்களான கால் கட்டை விரல், கணுக்கால், கணுக்காலிற்கு மேல் முழங்காலுக்கு கீழுள்ள பாகம், முழங்கால், மலப்போக்குத் துவாரம், ஆண்குறி, தொப்புள், ஹ்ருதயம், கழுத்து, தாடை மூக்கு, கண், புருவ மத்தியம், நெற்றி, உச்சந்தலை, இரண்டு கால்கட்டை விரல்கள், இரண்டு முழங்கால்கள் இவற்றில் மனதை பற்றி நிறுத்துதல் பிரத்யாகாரம் ஆகும் எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது. உன்னல், கரைதல், உள்நோக்கல் ஆகிய இவையே பிரத்தியாகாரப் பெருமை என்று திருமூலர் கூறுகிறார். நாசிக்கதோ முகம்

பன்னிரண்டங்குலம் என்பது இதயத்தைக் குறிக்கிறது. இதயத்தில் சிந்தையை வைத்து பிரத்தியாகாரம் செய்தால் தேகம் சிதையாது என திருமூலர் கூறுகிறார். பிரத்தியாகாரத்தில் நெற்றிக்கு நேராக ஒரு மின்னல் பிரமை மின்னி ஓடுவது போல் தோன்றும். அப்பொழுது ஓர் ஆனந்த பரவசநிலை உண்டாகும் என்று திருமூலர் கூறுகின்றார். இதன் மூலம் தேவநிலையை அடைய இயலும். மிகவும் சஞ்சல இயல்புடைய ஐம்புலன்களையும் நம் எண்ணம் போல் ஆட்டி வைக்காமல் இருத்தலே இதன் பயன் ஆகும். நம் விருப்பம் போல் செல்லும் மனப்போக்கைத் தகர்த்தெறியும் பயிற்சியே பிரத்யாகாரம் என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

3.6. தாரணை

தாரணை யோகம் என்பதற்கு அபிதான சிந்தாமணி கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கம் தருகிறது. தாரணை ஆதாரத்தானங்களாகிய மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஷை என்னும் ஆறாதாரங்களில் ஆதாரத் தேவைகளைக் குருமுகமாக அறிந்து மனதையும் வாயுவையும் அங்கங்கே நிறுத்தி அவ்விடத்துள் ஆதார தேவதைகளைத் தரிசித்து ஆனந்தமுறுவது. ஒரே இடத்தில் சித்தத்தைக் கட்டி நிறுத்தல் தாரணை என்று பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகிறார்.

தேஸபந்தஸ்சித்தஸ்ய தாரணா

(ப.யோ.சூ 3 - 1)

என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார். ப்ரம்மேந்தராள் இதற்கு உரை எழுதும் போது யோகயாக்யவால்யத்தில் கூறப்பட்டுள்ள விளக்கச் செய்யுளைக் குறிக்கிறார்.

யமாதிகுணயுக்தஸ்ய மனஸ: ஸ்திதிராத்மனி!

தாரணேத்யுச்சயதே ஸத்பிர் யோகசாஸ்த்ர விசாரதை!!

அதாவது தேசம் என்றால் சரீரத்தில் ஒரு இடம். இந்த 'தேசத்தை' பிரமேந்திராள் ஆதாரம் முதலிய ஸ்தானங்கள் எனக் குறிக்கின்றார். ஆதாரம் முதலியவை என்பதானது குண்டலினி சக்தி சஞ்சரிக்கும் மூலாதாரம், ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாஹதம், விசத்தம், ஆக்ஞம் என்ற ஆறு சக்ர ஸ்தானங்கள் என அறிய வேண்டும். எனவே ஆத்மாவுடன் மனம் கூடி இச் சக்ர ஸ்தானங்களில் கட்டுப்படுதல் தாரணா ஆகும்.⁶⁸ இதனையே அபிதான சிந்தாமணியும் கூறுவது இங்கு நோக்கத்தக்கது. அறிவுக்கு தாரணா கை கூட மனது ஆத்மாவில் நிற்க வேண்டும். அறிவிற்கெட்டாத ஆத்மாவை அறிய, சொல்லிற்கெட்டாத ஆத்மாவில் நிலைக்க வேண்டும் என்றால் குழப்பமே ஏற்படுகிறது. விளக்கத்திற்கு எட்டாத தாரணையை விளக்க போதிய விளக்கங்கள் இல்லை. ஆத்மாவில் மனம் நின்றல் என்பதற்கு யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கம் தருகிறார்.

கண்ணன் சிலையைப் பார்க்கிறான்

பார்ப்பவன் கண்ணன்

பார்க்கப்படுவது சிலை

இதை இரண்டையும் பிணைப்பது பார்வை

இப்பார்வையால் சிலை விளங்குகிறது; அதாவது சிலையின் அறிவு நமக்கு ஏற்படுகிறது. இந்த அறிவு அழியாததா - என்றால் - 'இல்லை' என்று பதிலுரைக்க வேண்டும். ஏனெனில் முன்றில் ஏதாவது ஒன்று அகன்றாலும் 'அறிவு' என்பது ஒழிகின்றது. முன் கூறிய 'முன்று' விளக்கத்தில்,

‘கண்ணன்’ மறைந்தாலும் பார்வை அல்லது அறிவு மறைகின்றது.

‘சிலை’ என்பது அகன்றாலும் பார்வை அல்லது அறிவு மறைகின்றது.

கண்ணனின் புலனும், மனமும் பிணையாவிட்டால் எழுவாயும், செயப்படு பொருளும் இருந்தும், ‘அறிவு’ தோன்றாமல் மறைகிறது. இவ்வாறு மனதை அலையவிடாமல் ஒருங்கிணைப்பதே தாரணை ஆகும்.⁶⁰ தாரணை என்னும் இப்பகுதியில் திருமூலர் கூறும் தாரணை, தாரணையின் சிறப்பு மற்றும் தாரணையின் பயன் முதலியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.6.1. திருமூலர் கூறும் தாரணை

மனதை அலையவிடாமல் ஒருங்கிணைத்து முதுகுத்தண்டின் கீழிருந்து பிரமேந்திரம் வரை கொண்டு போய் அதற்கும் மேலேயுள்ள துவாத சாந்தப் பெருவழியில் பார்க்கச் செய்யும் போது கண்ணிருந்தும் பார்க்காமல் காதிருந்தும் கேளாமல் இருத்தலையே தாரணை என்று திருமூலர் கூறுகிறார். இதனை அவர்,

கோணா மனத்தைக் குறிக்கொண்டு கீழ்க்கட்டி

வீணாத்தன் டூடே வெளியுறத் தானோக்கிக்

காணாக்கண் கேளா செவியென் றிருப்பார்க்கு

வாணாள் அடைக்கும் வழியது வாமே⁶¹

என்று குறிப்பிடுகிறார். இது வாழ்நாட்களை நீடிக்கச் செய்யும் என்று திருமூலர் கருதுகிறார்.

இவ்வாறு தாரணை செய்தால் சிரசின் மேல் சுழுமுனை நாடியின் உச்சியில் விளங்கும், பரநாத ஒலியோடு கூடிய சிற்சபையில் ஆனந்தக் கூத்தாடும் அகலாத சோதியைத் தரிசிக்கலாம். இதனைத் திருமூலர்,

மலையார் சிரத்திடை வானீர் அருவி

நிலையாரப் பாயும் நெடுநாடியூடே

சிலையார் பொதுவில் திருநடமாடும்

தொலையாத ஆனந்தச் சோதி கண்டேனே⁶²

என்ற பாட்டில் கூறுவர். தாரணையில் 'இட்ட தெய்வ தரிசனத்தைக் காண முடியும்' என்பதே இதன் கருத்தாதல் வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளில் மனத்தைப் பதிய வைத்தல் என யோக சூத்திரம் விளக்குவதற்கு வேறாக, அக் குறிப்பிட்ட பொருள் சிவனாகவே இருக்க வேண்டும் என்பதையும் வற்புறுத்துவதாக உள்ளது. இந்த ஆனந்தக் கூத்தாடும் அகலாத சோதியைத் தரிசிக்க காத்திருக்கும் கொக்கைப் போலக் காத்திருக்க வேண்டும்⁷² எனத் திருமூலர் கூறுகிறார்.

தாரணை மூலம் பிராணன் இயக்கத்தைக் கட்டி நிறுத்திவிட்டால் உயிரும் கால எல்லையைக் கடந்து நிற்கும். வாழ்நாள் நீடிக்கும். இதனைத் திருமூலர்,

கலந்து உயிரது காலது கட்டிற்

கலந்து உயிருடல் காலமும் நிற்குமே⁶³

ஐம்பூதப் பரிணாமமாகிய உடம்பை ஐம்பூதங்களில் ஒடுக்கி, ஐம்பூதங்களைச் சித்தம் முதலிய தன் மாத்திரைகளால் ஒடுக்கி, மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய அந்தகாரணங்களை நாதத்தில் ஒடுக்கச் சீவன் பரனோடு தரித்து நிற்கும் என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். இதனைத் திருமூலர்,

அரித்த வுடலை ஐம்பூதத்தில் வைத்துப்
பொருத்த ஐம் பூதஞ்சத் தாதியிற் போந்து
தெரித்த மனாடிதசக் தாதியிஞ் செல்லத்
தரித்தது தாரணை தற்பரத் தோடே⁶⁴

3.6.2. தாரணையின் சிறப்பு

ஒன்றையே நினைத்திருக்கும் தியானமும் அந்தத் தாரணையால்
மட்டுமே கைக்கூடும்.

3.6.3. தாரணையின் பயன்

உச்சியில், எல்லாவற்றையும் போதிக்கும் ஒரு பெண்பிள்ளை
இருக்கிறாள். மூலத்தில் ஒரு மூர்த்தி இருக்கிறார். அவரைக் கிளப்பி
அவளுடன் சேர்த்தால் பாலனாவான்.

காற்றைத் தாரணையில் அபானமாகக் கீழ்நோக்கிப் போகாமல்
எழுப்பி, இடை பிங்கலைகளுக்கு இடையான சுழுமுனையில் நிறுத்தி,
மடைவாயில் கொக்குப் போல் இருந்தால் ஓர் ஊழி உயிர் வாழலாம்.

வாயைத் திறவாதவரது மனத்தில் ஒரு மாடு நிற்கிறது. வாயைத்
திறப்பவர், காற்றை வெளியிலே பாய்ச்சுவார்கள். வாயைத் திறக்காதவர்
சுழுமுனை வரையில் காற்றை ஏற்றுவார்கள். அதனால், நெடுங்காலம்
வாழ்வார்கள். அப்படி காற்றை வெளிப்படுத்தாதவர்களுக்கு நவத்துவாரங்கள்
இருப்பினும் அவர்களுக்கு உடல் பள்ளியறை போல் ஆகும்.
தாரணையாவது நல்வழிப்படுத்துவது, நமன் வரும் வழியை அடைப்பது
என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

தாரணையாவது நல்வழிப்படுத்துவது, நமன் வரும் வழியை அடைப்பது, மனதை அலையவிடாமல் ஒருங்கிணைத்து முதுகுத்தண்டின் கீழிருந்து பிரம்மாந்திரம் வரை கொண்டு போய் கண்ணிருந்தும் பார்க்காமல் காதிருந்தும் கேளாமல் இருத்தல் என்பதே என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலமாக வாழ்நாள் நீடிக்கின்றது. ஆனந்த கூத்தாடும் அகலாத ஜோதியை சிரசின் மேல் தரிசனம் செய்ய முடியும். அதற்காக நாம் காத்திருக்க வேண்டும் என்பவை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

3.7. தியானம்

தியானம் என்றால் ஐம்புலனடக்கி யோகம் செய்தல் என்று அபிதான சிந்தாமணி கூறுகிறது.⁶⁵

தாரணையின் போது மனதைப் பதியவைத்த பொருளில் இடையறவுபடாத ஞானத் தொடர்பு கொள்ளுதலையே 'தியானம்' என்பர் பதஞ்சலி.⁶⁶

யோக சூத்திரத்தில் பதஞ்சலி பகவான் தியானம் என்பதை கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடுகிறார்.

தத்ர பிதீயடைப கதானதா த்யானம்

(ப. யோக. சூ. 3 - 2)

ஒரே எண்ணத்தின் பிரவாகமே தியானம். பதஞ்சலியின் இந்தக் குறிப்பு மிகநுட்பமாகவே இருக்கின்றது. இதற்கு உரை எழுதிய மகாயோகி ப்ரம்மேந்த்ராளின் வாக்கும் அதிக விளக்கமாக இல்லை. சொல்லப்பட்ட இடங்களில் ஒரே விஷயத்தைக் குறித்துச் செல்லும் எண்ணப் பிரவாகமே மத்தியில் தொடர்பை விட்டு விட்டு பின்பு நிலைத்து

வஸ்துவில் ஏற்படும் தொடர்ச்சி நிலையே தியானம் என்கிறார்.⁶⁷ மேலும் தியானம் என்பதற்கு, “சகல மனது புலன்களுக்குத் தென்படும் வஸ்துக்களையும், எண்ணத்திலிருந்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விலக்கி மிகுதியாகின்ற யாதொன்றோ, திரிகாலத்திலும் பாதிக்கப்படாத சித்ரூப ஆனந்த ரூபமான அப்பொருளை நினைக்க வேண்டும்” என்று விளக்கம் தருகிறார்.

யோகப் படிகளின் ஆராய்ச்சி முன்னேற முன்னேற இவைகளின் விளக்கங்கள் நுட்பமாவதால் கடினமாகின்றன. புறச்செயல் உள்ள படிகள் ஆராய்வதற்கும் ஆராய்ச்சியை அறிவதற்கும் இடமளிக்கின்றன. புறச்செயல் விளங்காத மனச் செயலே முக்கியமாகக் கொண்ட படிகளை எடுத்துக் கொண்டவுடன் விளக்கங்கள் குறுகியும், ஆராய்ச்சிகள் நுட்பமாகவும் போய்விடுகின்றன. ‘தியானம்’ என்ற படிக்கு வந்தவுடன் இரண்டொரு வார்த்தைகளைத் தவிர, செயலை புறமுகமாக விளக்க அதிகம் இல்லை. இதை எல்லாம் சிந்திக்கும் பொழுதுதான், நம் பெரியோரின் பொன் மொழியான குருவின் அவசியம் விளங்குகின்றது.

சுருக்கமாக கூறிடின், தாரணை நீடித்து நின்று முன்னேறினால் தியான நிலை ஏற்படுகின்றது. இதற்கு யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கம் தருகிறார். “மனதின் தன்மை ஒன்றைப் பற்றி எப்பொழுதுமே நினைவைச் செலுத்தி நின்றிருப்பதில்லை. விட்டுவிட்டு நினைக்கும் தன்மைக் கொண்டது. மேலே கட்டித் தொங்கவிடப்பட்ட பாணை ஒன்றை நினைப்போம். இதனடியில் ஒரு ஓட்டை இருக்கின்றது. இந்த ஓட்டை கொண்ட சட்டியிலிருந்து திரவபதார்த்தம் தெளிவாக இராமல், கலங்கல்

துவாரத்தில் கீழே விழுகின்றது. கலங்கல் உள்ள வரை தடைப்பட்டு தடைப்பட்டு திரவம் வெளியாகின்றது. கலங்கல் தடை என்பது தான் எண்ணப்பரவாகத்தைத் தடுக்கும் மனமலம். மனத்தாசையின் புறப்போக்கு இதில் ஈடுபட எண்ணம் தடங்கலின்றி, சதா கீழே விழுந்து கொண்டிருக்கும் திரவ பதார்த்த நிலையை தாரை என்று குறிப்பிடுகிறோம். ஒரு பாத்திரத் திலிருந்து ஒழுகி தடையின்றி ஒரே நிதானமாக விழும் தைலதாரையை தியானத்தோடு ஒப்பிடலாம்”⁶⁸ ஆத்மாவின் மேல் சித்தத்தை, ஓயாது, இடைவிடாது ஒருமைப்படுத்தி பிரவாகமாக செலுத்தி நிற்றல் தியானமாகும். தியானம் என்னும் இப்பகுதியில் திருமூலர் கூறும் தியானம், தியானத்தின் போது கேட்கும் ஓசைகள் மற்றும் தியானத்தின் இரண்டு வகைகள் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது.

3.7.1. திருமூலர் கூறும் தியானம்

திருமூலர் இத் தியானத்தை பர தியானம், சிவ தியானம் என இரண்டாகப் பாகுபடுத்துவர்.⁶⁹ சக்தியைத் தியானிப்பது பர தியானம் என்றும், குருவாகும் சிவனைத் தியானித்தல் ‘சிவ தியானம்’ என்றும் கூறுவர். திருமூலர் யோகப் பயிற்சியில் தியானத்தின் போது, ஒருவன் அடைந்துள்ள அனுபவ நிலையினை கீழ்க்கண்ட பாடலின் மூலமாக விளக்குகிறார்.

நாட்டமிரண்டும் நடு முக்கில் வைத்திடில்

வாட்டமுமில்லை மனைக்கும் அழிவில்லை

ஓட்டமுமில்லை உணர்வில்லை தானில்லை

தேட்டமுமில்லை சிவனவனாமே.⁷⁰

இப்பாடலில் இரண்டு கண்களையும், முக்குத் துவாரங்கள் இருக்கும் பகுதியில் வைத்துக் கீழ் நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் மன எண்ணங்கள் நிலைப்படும். உடம்புக்கு அழிவில்லாத நிலை ஏற்படும் என்கிறார்.

‘சிவனவணாமே’ என்பதில் ஞானத் தொடர்பினைக் கூறுகின்றார் என்றே கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக சமய ஞானியர்கள் பலரும், ‘சிவனவன் ஆதல்’ ஞான அனுபவத்தின் வளர்ச்சி என்பார்.⁷¹ மேலும் தியான நிலையை விளக்கும் போது,

நயனம் இரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு
உயர்வெழா வாயுவை உள்ளே யடக்கித்
துயரற நாடியே தூங்க வல்லார்க்குப்
பயனிது காயம் பயமில்லை தானே.⁷²

என்பர். பார்வையை முக்கு நுனியில் வைத்துப் பிராணனை உள்ளே கும்பித்து அசையாமலிருந்து தியானிக்க வேண்டும். அவ்வாறு தியானிப்பவர்க்கு அழிவில்லை. தத்துவங்களைக் கடந்து சென்று ஆன்மா இறைவனோடு ஒன்றி நிற்கும் என்பர்.

இந்த இரு பாடல்கள் மூலமாக திருமூலர் இரண்டு விதமான யோக முத்திரைகள் தியானம் செய்யப் பயன்படுவதாகக் கூறுகிறார்.

‘நாட்டம் இரண்டும் நடுமுக்கில் வைத்திடில்’

என்பது இரண்டு கண்களையும் முக்கு துவாரங்கள் இருக்கும் பகுதியில் வைத்துக் கீழ் நோக்கி பார்த்துக் கொண்டிருத்தல் ஆகும். இதனைச் சாம்பவி முத்திரை என்பர்.

‘நயனம் இரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு’

என்பது இரு கண் பார்வையையும் நாசிக்கு மேல் அதாவது புருவத்தின் நடுவில் வைத்து மேல் நோக்கிப் பார்த்திருத்தல் ஆகும். இதனை கேசரி முத்திரை என்பர்.

சிவம் கண், நாக்கு, மூக்கு, செவி ஆகிய நான்கும் கூடும் இடமாகிய அண்ணாக்குப் பகுதியில் அகண்ட ஒளி காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. அதற்குப் பிறகு பொருளைத் தியானித்தல் மனம் புறத்தே செல்லாது நிலைக்கச் செய்யும் எனத் தியானத்தைப் பற்றி எடுத்துரைக்கிறார். இதனைத் திருமூலர்,

கண்ணாக்கு மூக்குச் செவிஞானக் கூட்டத்துப்

பண்ணாக்கி நின்ற பழம்பொருள் ஒன்றுண்டு

அண்ணாக்கின் உள்ளே அகண்ட ஒளிக்காட்டிப்

புண்ணாக்கி நம்மைப் பிழைப்பித்த வாறே⁷³

எனப் பாடுகிறார். புருவ மத்தியில் காணப்படுகின்ற ஒளியைக் கண்டு கலந்திருந்தால், விண்ணாறு பாயும், பரம்பொருளைப் பார்க்கலாம். சிரசின் மேல் பகுதியில் கங்கை பாய்வது போன்ற உணர்வு தோன்றும் என்பதைத் திருமூலர்,

ஒண்ணா நயனத்தில் உற்ற ஒளி தன்னைத்

கண்ணாரப் பார்த்துக் கலந்தங் கிருந்திடில்

விண்ணாறு வந்து வெளிக்கண் டிடவோடிப்

பண்ணாமல் நின்றது பார்க்கலுமாமே.⁷⁴

என்று எடுத்துரைக்கிறார்.

யோகத்தின் உச்ச நிலையிலே தியானத்தின் போது மணியோசை, கடலோசை, யானை ஓசை, குழலோசை, மேகத்தின் இடி, வண்டு ரீங்காரம், பேரிகை ஒலி, யாழொலி, தும்பி ஒலி போன்ற நாதங்கள் கேட்கும் என்று கூறுகிறார்.

மணிகடல் யானை வார்குழல் மேகம்
அணிவண்டு தும்பி வளைபே ரிகையாழ்
தணிந்தெழு நாதங்கள் தாமிவை பத்தும்
மணிந்தவர்க் கல்லது பார்க்க ஒண்ணாதே⁷⁵

கடலோடு மேகங் களிமொடும் ஓசை
அடலெழும் வீணை அண் டரண்டத்துச்
கடர்மனு வேணுச் சுரிசங்கின் ஓசை
திடமறி யோகிக்கல் லாற்றெரி யாதே⁷⁶

மேலும் அவர் தலை உச்சியிலே அனுபவித்த “ஒளிமிகும் ஒலியைக் கேட்ட யோகியர்களுக்கு இறப்பு இல்லை” என்றும் கூறுகிறார்.

உச்சியில் ஓங்கி ஒளிதிகழ் நாதத்தை
நச்சியே இன்பங் கொள்வார்க்கு நமன் இல்லை⁷⁷

இந்த நாதங்களின் முடிவிலேதான் பராசக்தி விளங்குகிறாள். நல்ல யோகமும் அதுவே. இதனைத் திருமுலர்,

நாத முடிவிலே நல்லார் இருப்பது
நாத முடிவில் நல்யோக மிருப்பது
நாத முடிவிலே நாட்டம் இருப்பது

‘நாத முடிவிலே நஞ்சுண்ட கண்டனே’⁷⁸

எனப் பாடுவர். எனவே, ‘நாதம் ஒடுங்க, கதிக்கொன்றை ஈசன் கழல் சேரலாம்’⁷⁹ என்றும் கூறுவர். இத்தியானம் செய்பவருக்கு ஏழுலகும் ஏவல் செய்யும். குண்டலினி அமுதம் என்கிற பராமுதம் விளையும். உலகெல்லாம் அவனது இடமாகும்.

3.7.2. தியானத்தின் இருவகை

சத்தியை எண்ணுவது பர தியானம். ஒளியான சிவனை எண்ணுதல் சிவ தியானம் என்பர். எனவே, தியானம் பர தியானம், சிவ தியானம் என்று இரண்டு வகைப்படும். இதனைத் திருமூலரின்,

“.. .. .

.. .. .

உருவய சத்தி பர தியானம் உன்னும்

குருஆர் சிவ தியானம் யோகத்தின் கூறே”⁸⁰

என்ற பாடல் வழி அறிய முடிகிறது.

தியானம் என்பது இடைவிடாத நினைவுடன் இறைவனை எண்ணிக் கொண்டிருப்பதே. காமுகன் அவளை ஆதாரமாகக் கொண்டு நினைவைச் செலுத்துவதைப் போல இறைவன் திருவடியை இடைவிடாமல் நினைத்தலே தியானம் ஆகும்.

தியானம் என்பது தாரணையில் மனதை பதியவைத்த பொருளில் இடையறவுபடாத ஞானத் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகும். ஒரே எண்ணத்தின் பிரவாகமே தியானமாகும். பர தியானம், சிவ தியானம் என இரண்டு வகைப்படும். தியானத்தின் போது நாட்டம் இரண்டும் நடுமுக்கில் வைத்தால்

புருவ மத்தியில் காணப்படுகின்ற ஒளியைக் காண முடியும். அப்போது சிரசின் மேல் கங்கை பாய்வது போன்ற உணர்வு தோன்றும். தியானத்தின் உச்ச நிலையிலே மணியோசை, கடலோசை, யானை ஓசை, குழலோசை, மேகத்தின் இடி, வண்டு ரீங்காரம், பேரிகை ஒலி, யாழொலி, மற்றும் தும்பி ஒலி போன்ற நாதங்கள் கேட்கும். இந்த ஒலியைக் கேட்ட யோகியருக்கு இறப்பு இல்லை என்பவை இதில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

3.8. சமாதி

சமாதி என்பதற்குக் கரணங்களிலிருந்து மனோலயமான சாக்கிராதீதத்தில் தன்னிலையைக் கண்டின்பறுதல் என்று அபிதான சிந்தாமணி கூறுகிறது.⁸¹

வடிவங்களெல்லாம் மறைந்து, அடிப்படைப் பொருளே நிறைந்திருக்கும் அனுபவ நிலையை, அக - அனுபவத்தைச் 'சமாதி' என்பர் பதஞ்சலி. மேலும், அவர் ததேவார்த்தமாத்ர நிர்பாஸம் ஸ்வரூபஸ்நீயமிவ ஸமாதி! (ப. யோக. ஸ் 3 - 3)

என்று விளக்கம் தருகிறார்.

இயமம் முதலாகச் சமாதிக்கு முன் உள்ள ஏழு யோகங்களையும் கடைபிடித்தால் எட்டாவதான சமாதி கைக்கூடும். அட்டாங்க யோகத்தில் இறுதிநிலை சமாதி என்பதாகும். மனிதன் யோக சாதனையை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாஹாரம், தாரணை, தியானம் ஆகிய யோகங்களை ஒருமித்த கருத்துடன் செய்தால் சமாதி கிட்டும் என்று யோகாச்சார்யா ஜனார்தன் கூறுகிறார்.⁸² தியானத்தின் முதிர்ச்சி நிலைபெற்று உணர்வுகளும் காரியங்களும் அடங்கி நிற்பதையே சமாதி என்கிறோம்.

அதாவது ஜீவாத்மாவாகிய நாம் பரமாத்மாவில் இருந்து வேறுபடவில்லை என்று ஐக்கிய நிலையை உணர்தல் ஆகும்.

‘நான் தியானிக்கின்றேன்’ என்பதே இல்லாதது போல் நின்றிருப்பதே சமாதி. “ப்ரம்மத்தைப் பற்றி ப்ரவாகமாக எண்ணங்கள்” தான் என்பதை மறந்து (நான் தியானம் செய்கின்றேன் என்ற உணர்ச்சி இல்லாது) ஏற்படுவதே ஏழாம்படியான த்யானாப்யாச பயனாக ஏற்படும்” “அஸம்ப்ரஞ்ஞாத சமாதி.” ஸம்ப்ரஞ்ஞாத சமாதியில் நான் செய்கிறேன் என்ற பாவனை இருக்கின்றது. தான், தியானம் என்ற உணர்ச்சியே இல்லாத நிலை “அஸம்ப்ரஞ்ஞாத சமாதி” இது சொல்லிற்கும், எழுத்திற்கும் எட்டா; அனுபவம் ஒன்றிற்கே கிட்டும். எழுத்தாலோ, வார்த்தையாலோ விளக்க முற்படும் பொழுது சிரமம் தோன்றுகிறது. நல்ல குருவின் உதவியால் தான் விளக்கமும் அனுபவமும் கைக்கூடும்⁸³ சமாதி என்றால் ஆதி நிலையுடன் சமப்படுதல் என்பது பொருள். ஏற்ற இறக்கமின்றி ஏக பரம் பொருளுடன் இரண்டறக் கலத்தல் என்ற அர்த்தம். சமாதி என்னும் இப்பகுதியில் சமாதி பற்றி சித்தர்களின் கருத்துக்களும் சமாதியின் ஐவகைப் பகுப்புகளும், மூன்று வகைச் சமாதி நிலைகளும், சமாதி நிலையில் பெறும் யோகாந்தமும், பூரணச் சுகைநெறிச் சமாதி பற்றியும், சமாதிக் கிரியை பற்றியும் மற்றும் சமாதி நிலையே சிவநிலை என்பது பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3.8.1. சமாதி பற்றி சித்தர்களின் கருத்துகள்

இயமம் நியமம் முதலாக படிநிலைகளை கடந்து வந்தோர்க்குச் சமாதி என்பது கைக்கூடும் நிறைவு நிலை ஆகும்.

படிநிலைகளை உணராதோர்க்கு இது வெறும் கற்பனாவாதமாகத் தெரியுமே
தவிர கைகூடும் அம்சமாய்த் தெரியாது.

3.8.2. திருமுலர் கூறும் சமாதி

‘சமாதி செய்வார்க்குத்

தகும் பல யோகம்

சமாதிகள் வேண்டாம்

இறையுடன் ஏகில்

சமாதி தான் இல்லை

தான் அவன் ஆகில்

சமாதியில் எட்டெட்டுச்

சித்தியம் எய்துமே’

திருமந்திரம் - 631

சமாதி யோகத்தையும் இரண்டு வகையாகச் செய்வதுண்டு.
உலகியல் வாழ்வுடன் ஒட்டாமல் விடாப் பிடியாய்ச் சமாதி நிலையைப்
பயின்று அதை அடைவது ஒருவகை சமாதி.

நாள்தோறும் தாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் இறைவனிடம்
அர்ப்பணித்து இடைவிடாத இறையத்தால் ‘தான் வேறு சிவம் வேறு’
என்னும் இருமை நிலையிலிருந்து ‘தானே சிவம்’ என்னும் ஒருமை
நிலையை அடைதல் மற்றொரு வகை சமாதி.

இந்த இரண்டாம் வகை சமாதி என்பது ஒரே முறை நிகழ்வதல்ல,
நினைத்த நேரம் சமாதியில் ஒருமைப்படுவது மீண்டும் தேவைப்படும் போது

உலகியல் வாழ்வுக்கு வந்துவிடுவது என சகஜநிலை சமாதியாக அடிக்கடி நிகழ்வதாக இருக்கும்.

உறங்குவது போலும் உறங்கி விழிப்பது போலும் நாள்தோறும் நடைபெறும் மிக இயல்பான நிகழ்வாக அது இருக்கும்.

ஆய கலைகள் அறுபத்தி நான்கும் இந்தச் சமாதி பயின்றோர்க்குக் கைகூடும். அவர்கள் பாட்டுப் பாடினால் காதில் அமுதம் பாய்வது போல் இருக்கும். பேசினால் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கத் தோன்றும். அவர்கள் வரையும் ஓவியத்தில் உயிர்ப்பு இருக்கும் அத்தனை கலைகளும் அவர்களிடம் கை கட்டி நிற்கும்.

இத்தகைய சமாதி நிலையை அடைந்தவர்கள் மரணத்தின் தேவனான யமனின் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து விலகி விடுவதால் அவர்களுக்கு மரணம் கனவில் கூட ஏற்படாது. இதனைத் திருமூலர்,

மேலை வாசல் தவறியுறக் கண்டபின்

காலன் வார்த்தைக் கனாவிலும் இல்லையே ⁸⁴

என உறுதி மொழிகிறார்.

சமாதி நிலை அடைந்த சிவயோகியர் உலக நாட்டத்தை விட்டு அக நாட்டத்தில் பொருந்தியிருப்பார். மூலக் கனலோடு மேற் சென்று சிற்பத்திரம் மிகுந்த இப்புவனங்களை எல்லாம் படைப்பார். பேரொளியை நாடி மதி மண்டலத்தில் பொருந்தித் 'தான்' என்றும் 'சிவம்' என்றும் வேறுபாடு இல்லாமல் சார்ந்த நிலையில் இருப்பார். இதனைத் திருமூலர்,

கற்பனை யற்றுக் கனல்வழியே சென்று

சிற்பனை எல்லாஞ் சிருட்டித் தபேரொளிப்

பொற்பினை நாடிப் புணர்மதி யோடுற்றுத்

தற்பர மாகத் தகுந்தன் சமாதியே⁸⁵

என்று கூறுகிறார்.

சமாதி நிலையில் தலையின் மேல் சகஸ்ரதளத்தில் விந்து (ஒளி) நாதம் (ஒலி) விளங்கித் தோன்றும், அந்தமில்லாத சிவபரஞ்சோதி வெளிப்பட்டுத் தோன்றும், மனம் சிவசோதியில் நிலைத்திருக்கும் போது பிராணன் இயக்கம் இருக்காது. மனதில் பெரும் மகிழ்ச்சியும் ஒருமைப்பாட்டு உணர்வும் தோன்றி உயிர் செயலிழந்து நிற்கும் இத்தகைய சமாதி நிலையைத் திருமூலர்,

‘விந்துவும் நாதமும் மேருவில் ஓங்கிடில்

சந்தியில் ஆன சமாதியில் கூடிடும்

அந்தம் இலாத அறிவின் அரும்பொருள்

சுந்தரச் சோதியும் தோன்றிடும் தானே’⁸⁶

என்கிறார்.

விந்து என்பது ஒளி; நாதம் என்பது ஒலி. ஒளியும் ஒலியும் ஒன்றாய் ஒடுங்கிடும். மகா மேருவே சகஸ்ரதளம் என்னும் உச்சி. ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையாய் மலரும் அண்ட உச்சி,

‘வானத்தின் மீது

மயிலாடக் கண்டேன்

மயில்குயில் ஆச்சுதடி’

என்பார் வள்ளல் பெருமான்.

மயில் என்பது ஒளியின் அம்சமாகிய விந்து. குயில் என்பது ஒளியின் அம்சமாகிய நாதம். மயிலும் குயிலும் ஒன்றாவது என்பதுவே சமாதி. அந்தச் சமாதி நிலையில் ஞான சூரியனாகிய சிவம் அழகிய ஒளியாய் வெளிப்படும்.

‘மன்மனம் எங்கு உண்டு
வாயுவும் அங்கு உண்டு
மன்மனம் எங்கு இல்லை
வாயுவும் அங்கு இல்லை
மன்மனத் துள்ளே
மகிழ்ந்திருப்பார்க்கு
மன்மனத்துள்ளே
மனோலயம் ஆமே.’

- திருமந்திரம் 620

மூச்சின் ஓட்டமே மனம். மனம் அசையா நிலையை அடைந்து விட்டால் மூச்சும் அசையா நிலைக்கு வந்துவிடும். மூச்சை உள் வாங்குவது, வெளி விடுவது என்ற ஏற்ற இறக்க நிலை மாறி ஏக நிலைக்கு வந்துவிடும், இருந்தும் இல்லாத நிலையை மனம் அடைந்துவிடும்.

‘வாக்கும் மனமும்
இல்லா மனோலயம்
தேக்கியே எந்தன்
சிந்தை தெளிவித்து

என்று இந்த நிலை குறித்து அவ்வைப் பிராட்டியார் விநாயகர் அகவலில் குறிப்பிடுவார்.

‘மாற்றம் மனம் கழிய

நின்ற மறையோனே’

என்று சிவபுராணத்தில் இந்த நிலை குறித்து மாணிக்கவாசகப் பெருமான் குறிப்பிடுவார்.

உயிரையும் உடலையும் பிரபஞ்சமயமாக்கித் தன்னை மறைத்துக் கொள்ளும் ஞான சமாதி பற்றி திருமூலர் கூறியுள்ளார்.

உடம்புடன் மறையும் உயர்ந்த சமாதி நிலையையே திருமூல நாயனார் தம் திருமறையில் மிகத் தெளிவாக விளக்கி அருளியுள்ளார். சரீர சித்தி உபாயம் அல்லது காயசித்தி உபாயம் என்று இதனைக் கூறுவர்.

‘உடம்பார் அழியில்

உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம்

சேரவும் மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும்

உபாயம் அறிந்ததே

உடம்பை வளர்த்தேன்

உயிர்வளர்த் தேனே.’

(திருமந்திரம் - 724)

கள்ளமற்ற குழந்தைப்பருவத்தில் முகம் களையாக உள்ளது. அழகாக உள்ளது. மாடியிலும் மரத்திலும் விருவிறுவென்று ஏறி இறங்கும். சுறுசுறுப்பும் மிகுதியாய் உள்ளது. வயது ஏற ஏற முகத்தில் சுருக்கம்.

சோகமான தோற்றம். சிலருக்குக் கொடூரமான தோற்றம். மூட்டு வலி, முதுகு வலி என்று வலிமையற்ற நிலை.

இதற்கெல்லாம் காரணம் உடல் வளர்ந்ததே தவிர அதற்கு இணையாக உள்ளே உயிர் வளரவில்லை. உணவால் உடலை வளர்க்கிறோம். தவத்தால் உயிரை வளர்க்கத் தவறி விடுகிறோம்.

உயிராற்றல் குறையக் குறைய உடல் உறுப்புகள் பலவீனமடைகின்றன. நோய்கள் தோன்றி முற்றுகின்றன. நோய்களை எதிர்ப்பதில் உயிராற்றல் மேலும் அதிகமாகச் செலவாகி முடிவில் முழுப் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு உடம்பு செயலற்றுப் போகிறது.

உடம்பினை முன்னம்

இழுக்கு என்று இருந்தேன்

உடம்பினுக்குள்ளே

உறுபொருள் கண்டேன்

உடம்புளே உத்தமன்

கோயில் கொண்டான் என்று

உடம்பினை யானிருந்து

ஓம்புகின் றேனே.'

(திருமந்திரம் - 725)

“தொடக்கத்தில் உடம்பை சளியும் சீழும் மலமும் சிறு நீரும் உற்பத்தியாகும் அழுக்குப் பிண்டம் என்று தான் கருதிக் கொண்டு இருந்தேன். ஆனால் தவநிலையில் தொடர்ந்து சென்ற போது உடம்புக்குள்ளே சுயம் பிரகாசமான சோதி வடிவமாய்த் திகழும் மெய்ப் பொருளான இறைவனைக் கண்டேன்.

ஓர் உத்தமன் கோவில் கொண்டுள்ள திருக்கோவிலாக அல்லவா நம் உடல் திகழ்கின்றது என்று வியந்து உடம்பைத் தூய்மையாகப் பேணிப் பாதுகாக்கத் தொடங்கிவிட்டேன்” என்கிறார் திருமூலதேவர்.

எனவே உடம்பினுள் உத்தமனைக் கண்டு உடம்பையும் உயிரையும் ஒரு சேர வளர்த்து உடம்புடன் மறையும் உயர் சமாதி நிலை என்னும் இன்பத்தை திருமூலர் அடைந்தார். இந்த இரகசியத்தை, தான் அடைந்த இன்பத்தை இவ்வையகமும் பெற வேண்டும் என்றுதான், தான் திருமந்திரத்தை எழுதியதாக தன் நோக்கத்தை தெளிவுபடுத்துகிறார்.

இதை தனது திருமந்திரத்தில் திருமூலர்,

“நான் பெற்ற இன்பம்

பெறுக இவ் வையகம்

வான் பற்றி நின்ற

மறைப் பொருள் சொல்லிடின்

ஊன் பற்றி நின்ற

உணர்வுறு மந்திரம்

தான்பற்றப் பற்றத்

தலைப்படுந் தானே!”

(திருமந்திரம் பா. 85)

என்று தெளிவுபடுத்துகிறார். இத்தகைய சமாதி நிலை அடைந்தவர்களுக்கு உள்ளமே திருக்கோயில் கருவறை. உடம்பே ஆலயம்; வாய்தான் அந்த ஆலயத்தின் கோபுர வாசல்; சீவனே சிவலிங்கம்; புலன்கள் ஐந்தும் சிவ பூசை வேளையில் ஒலிக்கக் கூடிய மணியோசையும் கற்பூர ஒளியுமாம்.

இதை திருமூலர்,

‘உள்ளம் பெருங்கோவில்

ஊன் உடம்பு ஆலயம்

வள்ளல் பிரானார்க்கு

வாய்கோ புரவாசல்

தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு

சீவன் சிவலிங்கம்

கள்ளப் புலன் ஐந்தும்

காளா மணி விளக்கே.’

(திருமந்திரம் பா. 1823)

என்று கூறுகிறார்.

எனவே கோபுர வாசலாகிய வாய்க்குள் செத்த பிணமாகிய புலால் உணவை அனுமதிக்கக் கூடாது என்று திருமூலர் அறிவுறுத்துகிறார். எனவேதான் அட்டாங்க யோகத்தின் முதல் படியான இயமத்தில் புலால் உண்ணக் கூடாது என்று கூறப்படுகிறது.

3.8.3. சமாதி நிலையில் பெறும் யோகாந்தம் பற்றி திருமூலர்

அட்டாங்க யோகம் வழி அடையும் சமாதி நிலையில் சிவன் முனைத்து நிற்க, சீவன் பரமாக நின்று பற்றுக்களை விட்டுப் பெறுகின்ற உபசாந்த நிலையே - (விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலையே) யோகாந்தமாகும் என்பர் திருமூலர். இதனை திருமந்திரத்தில் திருமூலர்,

‘தேடும் இயம நியமாத் சென்றகன்று

ஊடுஞ் சமாதியில் உற்றுப் படர்சிவன்

பாடுநச் சீவன் பரமாகப் பற்றறக்

கூடும் உபசாந்தம் யோகாந்தக் கொள்கையே.⁸⁷

என்று கூறுகிறார். சமாத் நிலையில் யோகாந்தம் கிடைக்கும் என்கிறார் இதனைத் திருமூலர்,

தானவனாகும் சமாத் தலைப்படில்

ஆனகலாந்த நாதாந்த யோகந்தமும்

ஏனைய போதாந்தம் சித்தாந்த மானது

ஞானமென னோய ஞாதுருவாகுமே⁸⁸

என்று கூறுகிறார்.

முக்கரணங்களைக் கடந்து, மனோன்மணியின் ஆட்சிக்குட்பட்ட சிரசையும் கடந்து, உன்மனி கலையில், சகஸ்ரதளத்தில் சமாத் பொருந்துவதை திருமூலர் கூறுகிறார். இதனை,

முக்கரணங்களின் மூர்ச்சை தீர்த்தாவதக்

கைக் காரணமென்னத் தந்தனன் காணந்தி

மிக்க மனோன்மணி வேறே தனித்தேக

ஒக்கும துன்மனி யோதுட் சமாதியே⁸⁹

என்று கூறுகிறார்.

3.8.4. பூரண குகைநெறிச் சமாத்

சிவஞானியர்கள், உடலை உகுத்த நிலையில் எவ்வாறுள்ளனர் என்பதைத் திருமூலர் ஏழாம் தந்திரத்தில் கூறுகிறார்.

1. வளர்பிறையில் உயிர் பிரிந்தால் ஞாயிற்று மண்டிலத்தும் பிதிர்

உலகத்தும் சென்று, திங்கள் மண்டிலத்தே

தங்கலாம்.(திருமந்திரம், பா.1902)

2. முற்றான சமாதிகைகூடாத நிலையில், சிவனருளால் சிறந்த யோகியாக வந்து பிறக்கலாம். (திருமந்திரம், பா.1903, 1904)

3.8.5. சமாதிகை கிரியை

ஞானியர்கள் உடலை விட்டுச் சென்ற நிலையில் செய்ய வேண்டிய கிரியைகளை திருமூலர் தம் பாடல்களில் கூறுகிறார். அவ்வுடல் நெருப்பினில் வேதல் கூடாது ; அவ்வுடலை நாய் நரிகள் உண்ண விட்டு விடக்கூடாது. அவ்வுடலை எரித்தல் கோவிலை தீ வைப்பது போன்றது; அதனைப் புதைப்பதே புண்ணியம்.

(திருமந்திரம், பா. 1910 - 12)

இவ்வாறு கூறியவர், அவ்வுடலைக் குகை செய்திருத்தல் வேண்டும். அதனால் உலகிற்கு நன்மை உண்டு என்கிறார்.

அந்தமில் ஞானி அருளை அடைந்தக்கால்
அந்தவுடல் தான் குகை செய்திருத்திடில்
சுந்தர மன்னரும் தொல்புவி யுள்ளோரும்
அந்தமில் இன்ப அருள் பெறுவாரே.

இவ்வாறு கூறியதோடு இக்குகையின் அளவு, குகை அமைக்கத் தகுந்த இடம், அடக்கம் செய்யும் போது அக்குகையில் இடவேண்டிய பொருள்கள் இவற்றையும் குறிப்பிடுகிறார். அதன்பின் அதற்குப் பூசனை செய்ய வேண்டியதை, மஞ்சனம் செய்து அமுது படைத்தலைக் கூறுகிறார். இச்சமாதியின் மேல், சிவலிங்கத்தையோ, அரசங்கன்றையோ தாபிக்க வேண்டும் என்றும் கூறுவர்.

சீவன் சிவமாகும் அந்த சமாதி நிலையைத் திருமூலர்,

“சீவன் எனச் சிவன்என்ன வேறில்லை

சீவனார் சிவனாரை அறிகிலர்

சீவனார் சிவனாரை அறிந்தபின்

சீவனார் சிவன் ஆயிட்டு இருப்பரே”

(திருமந்திரம், பா.2017)

என்கிறார். சமாதிநிலை என்பதே தனக்குள்ளே உள்ள சிவத்தை கண்டறிந்து அதிலேயே கரைவதுதான். தனக்குள்ளே உள்ள சிவனை அறிந்த பின்பு தன்னையே அர்ச்சித்தபடி இருந்தான் என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

“

தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்த பின்

தன்னையே அர்ச்சிக்கத் தானிருந்தானே.”

(திருமந்திரம், பா. 2355)

இதன் மூலம் சீவன் சிவனாக ஆவதே சமாதி நிலையின் இலக்கு என தெள்ளத் தெளிவாக உணர முடிகிறது.

சமாதியைப் பற்றி சட்டைமுனி நாயனார் தரும் விளக்கம் இவரை பிற சித்தர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்துகிறது. சமாதியை ஐவகையாகப் பகுத்துக் கூறியுள்ளார்.⁹⁰

3.8.6. சமாதியின் ஐவகைப் பகுப்புகளாவன

1. தத்வயை சமாதி
2. சவ்விகற்ப சமாதி
3. நிருவிகற்ப சமாதி
4. அனுபோக நிருவிகற்ப சமாதி
5. ஆருட சமாதி

நான் என்ற எண்ணத்தைப் பெற்று நில அறையில் உள்ள தீபம் போல அலைவற்றுப் பரந்து நின்ற யாவும் தானாய் நின்று வேறு தோற்றம் இல்லாமல் இருப்பது தத்வயை சமாதி எனக் கூறுகிறார். தத்வயை சமாதிக்குள் இருப்பது சவ்விகற்ப சமாதி ஆகும். வித்தை மார்க்கம் விரவி இருக்கும் போது அது சவ்விகற்ப சமாதி. தத்வயை சமாதியில் ஒளி சித்த சொருபத்தில் அடங்கினால் அது நிருவிகற்ப சமாதி எனப்படும்.

மனத்திற்குப் பிடிக்காதவற்றை நீக்கி உலக விவகாரங்களையும் ஒதுக்கி ஒன்றாய் நிருவிகற்பமாய் நின்று விளங்குவது அனுபோக நிருவிகற்ப சமாதியாகும்.

சமாதி நிலையில் இருக்கும் போது உலக ஆசைகளைத் துறந்து அசையாமல் மலை போன்று இருப்பதற்கு ஆருட சமாதி என்று பெயர்.

இவ்வாறு ஐவகையான சமாதி நிலைகளைச் சட்டை முனி நாயனார் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்.

அட்டமா சித்தி என்னும் எண்வகை சித்துகளும் சமாத்ரி நிலை அடைந்தவர்களுக்குக் கைகூடும். எனவே அவர்களைப் பற்றிய இரகசியங்களை நாம் அறிவது கடினமே.

3.8.7. சமாத்ரி நிலையே சிவநிலை

அட்டாங்க யோகத்தில் எட்டாம்படியான சமாத்ரி நிலையை அடைந்த ஞானியர் சிவநிலையை அடைவர். சில ஞானியர் சமாத்ரி நிலையில் தன்னை ஒடுக்கி மண்ணோடு மண்ணாய்ப் புதைந்து விடுவர். அவர்களது உடல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இறுகிச் சுருங்கிவிடும். அவர்களது உயிர் உள்ளேயே வைரம்போல் சக்தியையும் ஒளிக்கதிர்களையும் உமிழ்ந்தபடி இருக்கும். உடல் சிவலிங்க வடிவில் கல்லைப் போல் மாறிவிடும்.

அத்தகைய வடிவங்களைத்தான் சுயம்புலிங்கம் எனப்படும் தான் தோன்றி வடிவங்களாய்க் கண்டெடுத்துப் பிற்காலத்தில் கோவில் கட்டி வழிபடும் பழக்கம் உள்ளது. சமாத்ரி நிலையை அடைந்தவர்கள் தான் வேறு சிவம் வேறென்றில்லாமல் சிவத்தன்மையில் கரைந்து சிவமாகவே மாறி விடுகிறார்கள்.

சைவக்குரவர்களுள் ஒருவராகிய சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் தன் பரிவாரங்களுடன் கொள்ளிடம் ஆற்றங்கரையில் திருமழபாடி என்ற ஊரை நோக்கி நடந்து செல்லும் போது காட்டுப் புதருக்குள் இருந்து “சுந்தரா, எம்மை மறந்தாயோ” என்றொரு குரல் கேட்டது. உடனிருந்த பரிவாரங்களில் யாருக்கும் கேட்காமல் தனக்கு மட்டும் கேட்ட அந்த குரலால் அதிர்ச்சியுற்ற சுந்தரர், “உடனடியாக இந்தப் புதர்களில் உள்ள செடிகளை

அகற்றித் தேடுங்கள். யாரோ ஒருவர் சிவலயத்தில் இங்கு அடக்கமாகியுள்ளார்!” என்று தன் பரிவாரங்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தார். நீண்டநேரம் புதர்களைக் களைந்து தேடிய அவர்கள், கடைசியாக அந்த சுயம்பு லிங்கத்தைக் கண்டுபிடித்தனர். உடனடியாக அரசனுக்கு செய்தி அனுப்பி, அந்த இடத்தில் ஒரு கருவறையை எழுப்பி, அந்த சுயம்புலிங்கத்தை அங்கு பிரதிஷ்டை செய்து கோயில் கட்டி முடிக்கும்வரை அங்கேயே வழிபாடு செய்தபடி அமர்ந்திருந்தார் சுந்தரர் பெருமான்.

கொள்ளிடக்கரையில் அந்தக் கோயிலை எழுப்பிய பின் ‘மழபாடி ஈசன்’ என்ற திருநாமம் இடப்பட்ட அந்த மூர்த்தியை வாழ்த்திப் பாடிய தேவாரம் தான் இது.

‘பொன்னார் மேனியனே - புலித்

தோலை அரைக்கிசைத்து

மின்னார் செஞ்சடை மேல் -மிளிர்

கொன்றை அணிந்தவனே

மன்னே மாமணியே - மழ

பாடியுள் மாணிக்கமே

அன்னே உன்னையல்லால் - இனி

யாரை நினைக்கேனே!’

உன்னைத்தவிர இனி யாரை நினைப்பேன் என்று சுந்தரர் மனமுருகிக் கேட்கும் அற்புதமான பாடல் இது. அடங்கியிருந்தவரின் சமாதியிலை மூலவர் நிலை. சுந்தரரின் சமாதி நிலையோ உத்சவ மூர்த்தியின் நிலை. இப்படிப்பட்ட நிலையை அடைவதே அட்டாங்க யோகத்தின் இலக்கு ஆகும்.

அட்டாங்க யோகத்தின் இறுதி நிலை சமாதி ஆகும். சமாதி என்றால் ஆதி நிலையுடன் சமப்படுதல் என்பது பொருள். ஏற்ற இறக்கமின்றி ஏகபரம்பொருளுடன் இரண்டறக் கலத்தல் என்ற அர்த்தம். இயமம், நியமம் முதலான ஏழு படிநிலைகளை கடந்து வந்தோர்க்கு சமாதி என்பது கைக்கூடும். மனோலயம் என்றும் சமாதி நிலை அழைக்கப்படும். சமாதி நிலையை அடைந்தவர்கள் மரணம் அடைவதில்லை. சமாதி நிலையை அடைந்தவர்களின் உடல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இறுகி சுருங்கிவிடும். அவர்களது உயிர் உள்ளேயே வைரம் போல் சக்தியையும் ஒளிக்கதிர்களையும் உமிழ்ந்தபடி இருக்கும். உடல் சிவலிங்க வடிவில் கல்லைப் போல் மாறிவிடும். இத்தகைய சமாதி நிலையே சிவநிலை ஆகும். இதுவே சீவன் சிவனாகும் நிலையாகும். சீவன் சிவனாக ஆவதே சமாதி நிலையின் இலக்கு ஆகும் என்ற கருத்தினைச் சித்தர் பாடல்கள் உணர்த்துகின்றன.

3.9. முடிவுரை

அட்டாங்க யோகம் என்னும் மூன்றாம் இயலின் முடிவுகள் வருமாறு.

திருமூலர் அட்டாங்க யோக உறுப்புக்களை இயமம், நியமம், எண்ணிலா ஆசனம், நயமுறும் பிரணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், வெற்றி தரும் தாரணை, தியானம், சமாதி என்று கூறுகின்றார்.

முன்னால் கூறிய நான்கும், பின்னால் கூறப்பட்ட நான்கிற்கும் உறுதுணையாக உள்ள சாதனங்களாகும்.

இயமம் என்றால் செய்யத்தகாத செயல்களைத் தவிர்த்து மன அழுக்கை அகற்றும் அடிப்படை நிலையாகும். அதாவது தீது அகற்றுதல் எனப்படும்.

நியமம் எனில் பின்பற்ற வேண்டிய நல் ஒழுக்கங்களைப் பற்றிக்கூறுவது. இயமம் என்னும் முதற்படி ஆற்றல் விரயத்தைத் தவிர்ப்பது. நியமத்தில் ஆற்றலை மேலும் உற்பத்தி செய்து சேமிக்கிறோம்.

ஆசனம் என்பது யோகத்தைப் பயில்வதற்கு இருக்க வேண்டிய இருக்கை நிலைகளைக் கூறுவதாகும். பிராணாயாமம் என்பது பிராணனை அடக்கி ஆண்டு அதை அறிவதாகும். இது ஆத்மாவுக்கு உயிர் ஒளியைச் சுமந்து செல்லும் குதிரை ஆகும்.

பிரத்தியாகாரமென்பது உடலின் முக்கியமான பாகங்களை வரிசைக் கிரமமாக நினைத்து, அப்பாகத்தின் உணர்வு மட்டும் நிறுத்தி உடலில் மற்ற பாகங்களில் இருந்து உணர்வை அகற்றி விடல் ஆகும்.

தாரணை என்பது ஆத்மாவில் சித்தத்தைக் கட்டி நிறுத்தல் ஆகும். தியானம் என்பது தாரணையின் போது மனதில் பதிய வைத்த பொருளில் இடையறவு படாத ஞானத் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகும்.

சமாதி நிலையே அட்டாங்க யோகத்தின் இலக்கு ஆகும். தான் வேறு சிவம் வேறு என்றில்லாமல் சிவமாகவே ஆதல் சமாதி என்று உணர்த்தப்பட்டது.

இயல் - 3

அடிக்குறிப்புகள்

1. ஞானன்.செ, தத்துவ தரிசனங்கள், ப.157
2. திருமூலர், திருமந்திரம், பா.552
3. கவனகர் முழக்கம் மாத இதழ், நாள் ஜனவரி 2005, ப.16
4. பதஞ்சலி யோக சூத்திர விளக்கம், 30ஆம் சூத்திரம்.
5. அஷ்டாங்க யோக சூத்திரம், பா.9
6. யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம், ராஜயோகம், யமம் - ப. 21
7. திருமூலர், திருமந்திரம், பா.554
8. சரவணமுத்துப் பிள்ளை.வா, (ப - ஆ)
பெரிய ஞானக் கோவை, பா.218
9. திருமந்திரம், பா.198
10. மேலது, பா.199
11. பட்டினத்தார் பாடல்கள், பா.40
12. தாயுமான சுவாமிகள் பாடல்கள், பராபரக்கண்ணி, பா.192
13. மேலது, பா.54
14. திருவருட்பா, பா.3473
15. இராஜயோக விளக்கம், பதஞ்சலி யோக சூத்திரம், சுலோகம் 38
16. சித்தர் பாடல்கள், பாம்பாட்டிச் சித்தர், பா.54
17. காதல் அருவி பா.51

37. திருமந்திரம், பா.547
38. திருமந்திரம், பா.702
39. திருமந்திரம், பா.548
40. திருமந்திரம், பிராணாயாமம், பா.5
41. திருமந்திரம், பா.571
42. திருமந்திரம், பா.574
43. சித்தர் பாடல்கள், கொங்கணச் சித்தர், பா.28
44. ராஜன்.எம்.என், அதிசய ஆற்றல் தரும் பிராணாயாமம், ப.34
45. மேலது, ப.3
46. ஓளவையார், வினாயகர் அகவல்
47. சித்தர் பாடல்கள், ஓளவையார், பா.42
48. சித்தர் பாடல்கள், ஓளவையார், பா.254
49. சித்தர் பாடல்கள், ஓளவையார், பா.255
50. கணபதி.டி.என்., தமிழ்ச் சித்தர் மரபு, ப.93
51. யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம், ராஜயோகம், ப.279
52. யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம், ராஜயோகம், ப.287
53. திருமந்திரம், பா.585
54. திருமந்திரம், பா.581
55. திருமந்திரம், பா.578
56. திருமந்திரம், பா.579

57. திருமந்திரம், பா.582
58. வரதராஜன்.ஜி., திருமந்திரம் விரிவுரை, பா.583
59. மேலது, பா.586
60. மேலது, ப.16
61. திருமந்திரம், பா.588
62. மேலது, பா.589
63. திருமந்திரம், பா.592
64. மேலது, பா.597
65. சிங்காரவேலு முதலியார்.ஆ., அபிதான சிந்தாமணி, ப.1364
66. அருணாசலம்.ப., திருமந்திரக் கோட்பாடு, ப.99
67. யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம், ராஜயோகம் பாகம் 2, ப.36
68. மேலது, ப.37
69. திருமந்திரம், பா.598
70. மேலது,பா.604
71. அருணாசலம்.ப, திருமந்திரக் கோட்பாடு, ப.99
72. மேலது, பா.605, ப.100
73. திருமந்திரம், பா.599
74. திருமந்திரம், பா.600
75. மேலது, பா.606
76. மேலது, பா.607

77. மேலது, பா.442
78. மேலது, பா.609
79. மேலது, பா.610
80. மேலது, பா.598
81. சிங்காரவேலு முதலியார்.ஆ, அபிதான சிந்தாமணி, ப.1364
82. யோகாச்சார்யா ஜனார்த்தன், திருமுலரின் யோகம், ப.91
83. யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம், ராஜயோகம் பாகம் 2, ப.40
84. திருமந்திரம், பா.622
85. திருமந்திரம், பா.628
86. திருமந்திரம், பா.619
87. திருமந்திரம், பா.2376
88. திருமந்திரம், பா.2381
89. திருமந்திரம், பா.2487
90. சரவண முத்துப்பிள்ளை.வா, (ப.ஆ.) பெரிய ஞானக்கோவை,
பா.65

இயல் -4
குண்டலினி யோகம்

இயல் - 4

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

4.1. குண்டலம் - விளக்கம்

4.2. ஆறு ஆதாரங்களும் அதன் இருப்பிடமும்

4.3. குண்டலினி குறித்து சித்தர்களின் கருத்துக்கள்

4.3.1. நந்தீசர்

4.3.2. திருமூலர்

4.3.3. பாம்பாட்டி சித்தர்

4.3.4. சிவவாக்கியர்

4.3.5. கொங்கணர்

4.3.6. இடைக்காடர்

4.3.7. காகபஜண்டர்

4.3.8. கருவூரார்

4.3.9. அழகணி

4.3.10. குதம்பை

4.4. பிறர் கருத்துக்கள்

4.4.1. ஓளவையார்

4.4.2. பட்டினத்தார்

4.4.3. பத்திரகிரியார்

4.4.4. தாயுமான சுவாமிகள்

4.3.5. இராமலிங்கர்

4.5. குண்டலினி யோகத்தில் குருவின் முக்கியத்துவம்

4.6. முடிவுரை

இயல் - 4

குண்டலினி யோகம்

முன்னுரை

குண்டலினி என்பது ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இருக்கும் பேரண்ட சக்தியின் வடிவமாகும். குண்டலம் என்ற காதணியின் பெயரிலிருந்துதான் குண்டலினி என்ற பெயர் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குண்டலம் என்ற தமிழ்ச்சொல் வளைந்து சுருளாக இருக்கும் குண்டலினியைக் குறிக்கிறது. குண்டலினி புஜங்கி என்ற பாம்பு வடிவ ஆற்றலே ஆகும். யோகத்தின் முடிந்த ஒரே குறிக்கோள் குண்டலினியை உசுப்பிவிடுவதேயாகும். குண்டலினி சக்தி மனிதனின் நரம்பு மண்டலமான மூளை, தண்டுவடம் ஆகியவற்றோடு நேரடித் தொடர்புடையது. மூளையின் தொடர்ச்சியான தண்டுவடம், முதுகெலும்புத் தண்டின் வழியாகக் கீழ்நோக்கிச் செல்கிறது. தண்டுவடத்தின் நுனியில் அதாவது முதுகெலும்பின் கடைசி எலும்புக்கு அடியில் தண்டுவடத்தின் கடைசிப்பகுதி தொடர்பு கொண்டுள்ளது. இந்த இடத்திற்கு மூலாதாரம் என்று பெயர். இவ்வியலில் குண்டலம் விளக்கம், குண்டலினி யோகத்தின் ஆதாரங்கள், அதன் இருப்பிடம், குண்டலினி யோகம் குறித்து சித்தர்களின் கருத்துக்கள், குண்டலினி குறித்து பிறர் கருத்துக்கள், குண்டலினி யோகத்தில் குருவின் முக்கியத்துவம் போன்றவற்றை வகைப்படுத்தி ஆராய்ந்து கூறப்பட்டுள்ளது.

4.1. குண்டலம் - விளக்கம்

மூலாதாரத்தில் குண்டலினி சக்தி ஒரு கருட்டிய பாம்பு போன்று முக்கோண வடிவில் உறங்குகிறது. 'குண்டலம்' என்ற சொல்லுக்கு சுருண்ட

என்பது பொருள். பனைஓலையைச் சுருட்டி அணிவதால்தான் காதணிகள் 'குண்டலம்' என்று பெயர் பெற்றது. குண்டலகேசி என்ற ஐம்பெருங்காப்பியத்தின் தலைமைப் பாத்திரம் 'சுருண்ட கேசத்தை' உடையதால் அக்காவியம் அப்பெயர் பெற்றதாகக் கூறப்படுகிறது.

குண்டலினி என்பது ஒரு சக்தி. இது மூன்றரை அங்குல நீளமுள்ள ஒரு பாம்பைப் போல தலைகீழ்புறம் தலை வைத்துக் கொண்டு உறங்கும் நிலையில் உள்ளது. முதுகுத் தண்டின் இறுதியில் குண்டலினிக்கமலம் உள்ளது. இக்கமலத்திலேயே குண்டலினி பாம்பு படுத்து உறங்குவதாகக் கூறப்படுகின்றது.

முதுகுத்தண்டின் நடுவழியே, சுழுமுனை எனப்படும் நாடி ஒன்றுள்ளது. இடகலை வழியாகச் செல்லும் பிராணன், கும்பகம் எனப்படும் காற்றை உள் நிறுத்தும் முயற்சியின் போது, குண்டலினிக் கமலத்தில் உள்ள குண்டலினி பாம்பு என்னும் சக்தியைத் தட்டி எழுப்பும். தட்டி எழுப்பப்பட்ட பாம்பு எப்போதும் கடை வாயிலில் மூடப்பட்டுள்ள சுழுமுனை நாடியைத் தானே திறந்து அந்த நாடியின் வழியே மேல் நோக்கிச் செல்லும்.

நடுநாடி வழியாக மேல் நோக்கிச் செல்லும் குண்டலினி சக்தி ஆறு சக்கரங்களை அடைந்து ஏழாவது தளமாகிய தகராலயத்தை அடையும்.

4.2. ஆறு ஆதாரங்களும் அதன் இருப்பிடமும்

1. மூலாதாரம் : இது முதுகெலும்பின் இறுதியில் மையப் பகுதியில் குய்யத்தின் கீழ் இருப்பது. நான்கு இதழ்கள் கொண்ட தாமரையை ஒத்தது.

சிவப்புநிற இதழ்கள், நிறம் தங்கம், பூமித்தத்துவம், மூலாதாரத்தின் மேல் லிங்கம், லிங்கத்தைச் சுற்றி மூன்றரை சுற்றிற்குப் பாம்பு என அமைவது.

2. சுவாதிட்டானம் : இது முதுகெலும்பின் மையத்தின் இறுதியில் குய்யத்திற்கு மேல் அமைந்துள்ளது. ஆறு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை வடிவம். வெண்மை நிறம், நீர்த்தத்துவம்.

3. மணிபூரகம் : இது முதுகெலும்பின் நடு மையத்தில் தொப்புள் பகுதியில் அமைவது. பத்து இதழ்கள் கொண்ட தாமரை வடிவம், நிறம் சிவப்பு, நெருப்புத் தத்துவம்.

4. அனாகதம் : இது முதுகெலும்பின் நடு மையத்தில் இதயத்தின் நேர்கோட்டில் அமைவது. பன்னிரண்டு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை வடிவம், நிறம் சாம்பல், காற்றுத் தத்துவம்.

5. விசுத்தி : இது முதுகெலும்பின் மையத்தில் தொண்டைக் குழியில் நேர்கோட்டில் அமைந்துள்ளது. பதினாறு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை வடிவம், நிறம், வெண்மை, வெளித் தத்துவம்.

6. ஆக்ஷை : இது இரு புருவங்களின் நடுவில் அமைந்துள்ளது. இரு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை வடிவம், மனது தத்துவத்தோடு வைத்துப் பேசப்படுவது.

குண்டலினி யோகத்தினால் அடையும் பேற்றை சித்தர்கள் 'வெளி' என்ற சொல்லால் குறிப்படுகின்றனர். இந்த 'வெளி' என்பதைக் குறிக்க எண்ணற்ற சொற்களைச் சித்தர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள். மிகப் பெரும்பாலான சித்தர்கள் பயன்படுத்தும் சொல் 'வெட்டவெளி' என்பது¹ ஏனைய சொற்கள் வெளியுள் வெளி², உயிர்வெளி³, வேதாந்த வெளி அல்லது காலக்கடுவெளி⁴, கருவூற்ற வெளி⁵, சரசமான வெளி⁶, தூவெளி⁷,

முப்பாழ்⁸, இவை தவிர உச்சவெளி, தனிவெளி, ஏகவெளி, ஒளிவெளி, பரவெளி, நாதாந்தவெளி, பாழ்வெளி, முதற்பாழ் ஆகிய சொற்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

4.3. குண்டலினி குறித்து சித்தர்களின் கருத்துக்கள் :

4.3.1. நந்தீசர்

நந்தீசுவரர் குண்டலினி சக்தி அடையும் முன் செய்ய வேண்டிய மூலாதார பூசையை,

கேளப்பா ஓம்ஸ்ரீ கங்கென றுந்தான்

கெடியாக மூலத்தில் கும்பித் தக்கால்

வாளப்பா பழந்தெங்கவல் வடைகள் தோசை

வளமாவிக் கிணர்க்குப் புட்ப பரிமளங்கள்

நாளப்பா மனமடங்கித் தோத்ரஞ் செய்து

நலமான விக்கினரைப் பூசித் தக்கால்

ஆளப்பா ஆசிர்வா தங்களவார்

அப்பனே விக்கினரைப் பூசை செய்யே

(நந்தீசுவரர் - 1)

எனப் பாடியுள்ளார். இதனால் பூக்கள், பழங்கள் வைத்து மனதை ஒருநிலைப் படுத்தி ஓம் ஸ்ரீ கங் என்னும் மந்திரத்தைக் கூறுதல் வேண்டும் என்பது பெறப்படும். மேலும் மூலத்தில் கும்பித்து விநாயகரைப் பூசை செய்ய வேண்டும். அப்போது அவருடைய அருள் கிடைக்கும் என்று கூறுகிறார். அநாகத பூசையை நந்தீசுவரர்,

செய்யப்பா விக்கினர் தம்பூசை சொன்னேன்

செயமான சண்முகவன் பூசை கேளு

வையப்பா சங்ஙம்ங் சரவணாய

வளமாக அனாகத்தில் பூசை பண்ணு

வையப்பா புடப்பரி மளங்கள் கொண்டு

மைந்தனே தூபரை வேத்யங் காட்டிக்

கையப்பா கனகசபை யதிலே பூசிக்

கண்மணியே சண்முகத்தை வரங்கள் கேளே

(நந்தீசுவரர் - 2)

என்று விளக்கியுள்ளார். பூ, பழங்கள், வைத்தும் சங்ஙம்ங் சரவணாய
என்று கூறிச் சண்முகப் பெருமானை வணங்கி வரங்கள் கேட்டால் கேட்ட
வரத்தை வழங்குவார் எனக் கூறுகிறார். பூரக பூசையை அவர்,

காணப்பா ஆசார பூசை சொன்னேன்

கண்மணியே சிவபூசை சொல்லக் கேளு

வாணப்பா நமசிவய சிம்ஆம் என்று

வளமாகப் பூரகத்தி லிருத்திக் கொண்டே

ஆணப்பா தூபாதீபநை வேத்யத்தோ

டனப்பனவே சதாசிவத்தைத் தோத்தி ரஞ்செய்

மாணப்பா நீ கேட்ட தெல்லாம் ஈவார்

மைந்தனே சிவத்தினுடைய மகிமைதானே

(நந்தீசுவரர் - 3)

என விளக்குகிறார். இதற்குப் பூ, பழங்கள் வைத்து நமசிவாய சிம் ஆம் என்று சிவனை வணங்க வேண்டும். அப்போது கேட்ட வரம் கிடைக்கும் என்கிறார் நந்தீசுவரர்.

அவர் மணிபூரகம் பூசை செய்வதற்கு இம் என்று வணங்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார்.

இதனை நந்தீசுவரர்,

கேளப்பா மணிபூரகத்தில் மைந்தா

கெடியாக இம்மென்று கும்பித் தேத்து

வாளப்பா வகையான நின்று கொண்டு

வளமான பூரகத்தில் தோத்ரம் பண்ணி

வாளப்பா வேண்டிவரம் வரங்கள் கேளு

வளமாக விண்ணுவரம் சுவார் பாரு

ஆளப்பா பூரகத்தின் பூசை சொன்னேன்

அப்பனே கும்பத்தின் பூசையாமே

(நந்தீசுவரர் - 8)

என்பர். சித்தர்களின் நந்தீசுவரர் மட்டுமே, மூலாதாரம், அனாகதம், மணிபூரகம் என்பவற்றிற்குப் பூசை முறைகளைக் கூறியுள்ளார். இவை மந்திர யோகத்தின் மூலம் இறைவனிடம் தனக்கு வேண்டிய வரங்களைப் பெறுவதற்கான வழிகளாகும். சக்கரங்களை வைத்து பூஜிப்பதன் மூலமாக குண்டலினியை அடைய முடியும் என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். திருவம்பலச் சக்கரம், புவனாபதிச் சக்கரம், நவாக்கரிச் சக்கரம், ஏரொளிச் சக்கரம் என வகைப்படும். இந்த சக்கர பூஜை ஆறு ஆதாரங்களை கடக்கத் துணை செய்கின்றன.

4.3.2. திருமூலர்

“பாரில்லை, நீரில்லைப் பங்கயம் ஒன்றுண்டு”⁹ என்று கூறுகிறது திருமந்திரம்.

திருமூலர் குண்டலினி யோகத்தை மெய்யாகம் என்று அழைக்கிறார்.¹⁰ மெய்யாகம் செய்து பெற்ற உடல் அழியாது என்று உறுதியும் சொல்கிறார்.¹¹

திருமூலர் குண்டலினி அனுபவத்தை “அனுபோகக் காமம்” என்கிறார். (திருமந்திரம் பா.2943) அவர் இந்தக் கருத்தை மேலும் விளக்கும் போது, தாய் தன் கணவனிடம் பெற்ற சுகத்தைத் தன் மகளுக்கு எவ்வாறு சொல்ல முடியாதோ அவ்வாறே மெய்யுணர்வினால் பெற்ற இன்பம் சொல்ல முடியாதது என்கிறார்.

மகட்குத் தாய்தன் மணாளனோ டாடிய

சுகத்தைச் சொல்லென்றாழ் சொல்லுமா றெங்ஙனே¹²

கற்பனா சக்திமிக்க ஓவியர்களாலும் கூட மெய்யுணர்வு நிலையைக் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது என்கிறார் திருமூலர். (திருமந்திரம் பா.956)

குண்டலினி அனுபவத்தை கீழ்க்கண்ட பாடலின் மூலமாக மறைமுகமாகக் கூறுகிறார் திருமூலர்.

வழுதலை வித்திடப் பாகன் முளைத்தது

புழுதியைத் தோண்டினேன் பூசணி பூத்தது

தொழுது கொண்டோடினர் தோட்டக் குடிகள்

முழுதும் பழுத்தது வாழைக் கனியே¹³

கத்தரிக்காய் விதைத்தேன்; பாகற்காய் முளைத்தது.
புழுதியைத் தோண்டினேன் பூசணி பூத்தது. தோட்டக் குடிகள் எல்லாம்
அஞ்சி ஓடினார்கள். அதன் பிறகு வாழைக்கனி முற்றிலுமாகப் பழுத்தது.
இந்தப் பாடலின் உட்பொருளாவது; குண்டலினி யோகப் பயிற்சியை
மேற்கொண்ட போது (கத்தரி விதைத்தல்) வைராக்கியம் கிடைத்தது
(பாகல் முளைத்தல்) ஆன்ம தத்துவங்களைப் பரிசோதித்த போது
(புழுதியைத் தோண்டுதல்) சிவதத்துவத்தைக் கண்டேன். (பூசணி பூத்தல்)
சிவதத்துவத்தை நான் கண்டறிந்து கொண்ட பின்னர், புலனுணர்வுகள்
என்னை விட்டு அகன்றன. (தோட்டக்குடிகள் ஓடல்) சிவானுபவம்
விளைந்தது. (வாழைக்கனி முற்றிலும் பழுத்தல்)

4.3.3. பாம்பாட்டி சித்தர்

பாம்பாட்டி சித்தர் குண்டலினியை “காயக் குடத்திலே நின்ற பாம்பு”
என்று குறிப்பிடுகின்றார். முக்தியாகிய மரத்தின் வேர்கள்
சகஸ்ராரத்தில்தான் ஊன்றப்பட்டுள்ளன. அதனால்தான் வேர்களை
உணர்ந்தவர்களுக்கு முக்தி வாய்க்கும் என்று பாம்பாட்டி சித்தர் கூறுகிறார்.

அந்தரம் சென்றுமே வேர்பிடுங்கி

அருள் என்னும் ஞானத்தால் உண்டை சேர்த்தே

இந்த மருந்தனைத் தின்மீ ராகில்

இனிப்பிறப்பு இல்லையென்று ஆடுபாம்பே (பா. 113)

வைரம்கூட குறை பட்டுப் போகலாம், ஆனால் சித்ததேகம் குறை
படாது என்னும் பொருளில்,

வச்சிரத்திற்கோர் பழுதுவாய்க்கு மாயினும்

வல்லுடம்புக் கொருமுறை வாய்த்திடாது (பா. 19)

என்று பாடுகிறார், பாம்பாட்டி சித்தர்.

பாம்பாட்டி சித்தர் குண்டலினியை “காயக் குடத்திலே நின்ற பாம்பு” என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

4.3.4. சிவவாக்கியர்

சிவவாக்கியர் குண்டலினியை மூலஅங்கி, தணல், வன்னி என்றே குறிக்கிறார்.

குண்டலினி என்பது சக்தியை மூலாதாரத்திலிருந்து எழுப்பி சகஸ்ராரத்தை அடையச் செய்வதாகும். இதனைத்தான் சிவவாக்கியர் “உச்சிபட்டு இறங்குகின்ற யோகி நல்ல யோகியே” என்று கூறுகிறார்.

வெட்டவெளி என்பது எல்லையற்ற பரம்பொருள் எல்லாவற்றையும் தன்னுள் அடக்கி ஒருமைப்படுத்துகிற ஒன்றின் இருப்பைப் பற்றிய உணர்வு. ஆகையால் இந்த வெளியைச் சிவவாக்கியர் ஒப்பில்லாத வெளி என்கிறார். இந்த வெளியில் மேய்ப்பானும் இல்லை; மேய்க்கப்படுவனவும் இல்லை. அறிவானும் இல்லை, அறியப்படுவதும் இல்லை. கற்றுக்கொடுப்பானும் இல்லை; கற்றுக் கொள்வானும் இல்லை.

ஓடம் உள்ள போதலோ ஓடிய உலாவலாம்

ஓடம் உள்ள போதலோ உறுதி பண்ணக் கொள்ளலாம்

ஓடம் உடைந்த போதில் ஒப்பில்லாத வெளியிலே

ஆடும் இல்லை கோலும் இல்லை யாரும் இல்லை ஆனதே

(பா. 23)

என்று கூறுகிறார் சிவவாக்கியர்.

குண்டலினி யோகம் பற்றிய செய்திகள் பலவற்றை மறை பொருளாகவே உணர்த்துகின்றனர் சித்தர்கள். ‘ஓடி, ஓடி, ஓடி, ஓடி, உட்கலந்த சோதியை’ என்று வருகின்ற சிவவாக்கியரின் பாடல்வரி (பா.3) குண்டலினி ஆற்றல் உடம்பில் அமைந்துள்ள ஆறு ஆதாரங்களையும் கடந்து செல்வதையே இது குறிக்கிறது.

குண்டலினி யோகத்தில் மந்திரத்தின் பங்கு பற்றி சிவவாக்கியர்

குண்டலினி சக்திக்கு சூட்சும ஒலி வடிவம் உண்டு. சூட்சும ஒலி வடிவில் உள்ள மந்திரங்கள் குண்டலினியை எழுப்புவதற்கு உதவுகின்றன.

‘ஓம்’ என்பது ஒரு பீஜ மந்திரம். ஓம் காரத்தை ‘ஆதி தெய்வீக ஒலி’ என்று கூறுவர். ‘ஓம்’ என்ற ஊமைச் சொல் அ,உ,ம ஆகிய மூன்றெழுத்துக்களை உள்ளடக்கியது. ஆறு சக்கரங்களிலுள்ள பீஜமந்திரங்களைத் திரட்டினால் ஓம் - ந - ம - சி - வா - ய என்ற மந்திரம் உருவாகிறது. ஆதாரங்களிலிருந்து எழும் ஐந்து எழுத்துக்களே நமசிவாய என்னும் மந்திரமாகும் என்பார் சிவவாக்கியர்.

மூலவட்ட மீதிலே முளைத்த ஐந்து எழுத்திலே

கோலவட்டம் முன்றுமாயக் குளிர்ந்தலர்ந்து நின்ற தீ

நாலவட்ட மன்றுளே நவின்ற ஞானி மேலதாய்

ஏலவட்டம் ஆகிய இருந்ததே சிவாயமே

(பா. 469)

“அவ்வும் உவ்வும் மவ்வுமாய் அமர்ந்ததே சிவாயமே” (பா.88) என்ற சிவவாக்கியரின் பாடலும் நோக்கத்தக்கது.

ஊமை எழுத்தே யுடலாச்சு - மற்றும்

ஓமென் றெழுத்தே உயிராச்சு

என்று கொங்கணர் 'ஓம்' என்ற எழுத்தாக தன் உடல் ஆனதை சொல்கிறார்.

ஓம் என்கிற மந்திரம் பேசா எழுத்து என்று வழங்கப்படுகிறது. இந்த சிவாய நம என்னும் மந்திரத்தை மூலாதாரச் சதுரங்களைத் தாண்டி வர உதவும் மந்திரமாக சிவவாக்கியர் கருதுகிறார். இதனை அவர்,

முச்சதுர மூலமாகி முடிவுமாகி ஏகமாய்

அச்சதுரம் ஆகியே அடங்கியோர் எழுத்துமாய்

மெய்ச்சதுர மெய்யுளே விளங்கு ஞானதீபமாய்

உச்சரிக்கும் மந்திரத்தின் உண்மை சிவாயமே (பா.281)

என்கிறார். மேலும் புருவ மைய வாசலில் நெற்றி மேட்டினில் சகஸ்ரகாரத்தினுள் ஞானதீபமாய் உச்சரிக்கும் மந்திரம் 'ஓம் நமசிவாய' என்று கூறுகிறார். இதனை சிவவாக்கியர்,

சுக்கிலத்துளையிலே சுரோணிதக் கருவுளே

முச்சதுர வாசலில் முளைத்தெழுந்த மோட்டினில்

மெய்ச் சதுரமெய்யுளே விளங்கு ஞானதீபமாய்

உச்சரிக்கும் மந்திரம் ஓம் நமசிவாயமே

(சிவவாக்கியர் பாடல்)

என்று கூறுகிறார்.

4.3.5. கொங்கணர்

“எரியுதே அறு வீட்டினிலே யதில் எண்ணையிலை” என்று எண்ணையின்றி எரியும் தீயாக குண்டலினியைக் காட்டுகிறார் கொங்கணநாதர்.

4.3.6. இடைக்காடர்

குண்டலினி என்னும் 'மது' சித்தப்பால் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஞானப்பாலின் சிறப்புணர்ந்த இடைக்காட்டுச்சித்தர் முக்திமார்க்கத்தை மேற்கொள்வோர்களை நோக்கி,

“சாவாது இருந்திடப் பால்கற - சிரம்

தன்னில் இருந்திடும் பால்கற

வேவாது இருந்திடப் பால்கற - வெறு

வெட்ட வெளிக்குள் பால்கற”¹⁴

என்று கூறுகிறார்.

இடைக்காடர் ஆறாதாரங்களையும் தெய்வங்களாகக் கூறுகின்றார். இத்தெய்வங்களுக்கு மேலானதாக அவர் ஆதியைக் குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆறாதாரத் தெய்வங்களை நாடு

அவர்க்கும் மேலான ஆதியைத் தேடு

கூறான வட்ட ஆனந்தத்திற் கூடு

கோசம் ஐந்தும் கண்டு குன்றேறி ஆடு (இடைக்காட்டுச் சித்தர் - 27)

என்னும் பாடலில் சொல்வர்.

4.3.7. காகபுஜண்டர்

காகபுஜண்டர் குண்டலியினைப் பரப்பிரம்மம் என்கிறார்.

காகபுஜண்டர் கூறும் பிடரி மார்க்கம்

மூலாதாரத்தில் எழும் குண்டலினி சக்தியானது, பிடரி வழியாக ஆக்கினைச் சக்கரத்தை அடையும் என்பதை கூறும்போது,

“நாளப்பா தமர்போலே பிடரி மார்க்கம்

நன்றாக ஓடுமடா நரம்பி னூடே”¹⁵

என்று கூறி நரம்பிற்குள் சக்தி ஓடும் மார்க்கத்தை அழகாக விளக்கியுள்ளார்.

4.3.8. கருவூரார்

ஆக்கினைச் சக்கரத்தை அடுத்து குண்டலினிச் சக்தி சகஸ்ராரத்திற்குச் செல்லும். இவ்விடம் ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரையாகச் சித்தரிக்கப்படுகிறது. சக்தியானது சந்திரமண்டலமாகிய இந்த இடத்தை அடைந்தவுடன் உயிரையும் உடலையும் இறப்பிலிருந்து காக்கின்ற அமுதமாகிய மது அந்த இடத்தில் சுரக்கும் என்பர். பெண்ணாக அழைக்கப்படும் குண்டலினி சக்தியை வணங்கி, அதன் மூலம் முக்தியடையும் மார்க்கத்தை பின்பற்றுவோரை அந்த வாலைப் பெண் அமுத உண்ண அழைப்பாள் என்று கூறும் கருவூர்ச் சித்தர் தம் பாடலில்,

“வாமம் வைத்து பூசை பண்ண இந்த மார்க்கம்

வந்தவர்க்குச் சக்தி சிறு பிள்ளை வாலை

சோமநதி அமுதமுண்ண வாவா வென்பாள்

சுகமுனக்குப் பரமசுக மருள் செய் வாளே” என்கிறார்.

4.3.9. அழகணி

அழகணி குண்டலினி யோகம், மந்திரயோகம் பற்றிய கருத்துக்களை விளக்கியுள்ளார்.

ஆதாரம் ஆறினையும் - ஆத்தாடி

ஐம்பத்தோர் அக்கரமும்

சுதானக் கோட்டை யெல்லாம் - ஆத்தாடி

சுட்டான் துரிசறவே

(அழகணி - 35)

இப்பாடலில் குண்டலினி யோகம் பற்றிக் கூறியுள்ளார். மேலும் ஆறு ஆதாரங்களைப் பற்றிய குறிப்பும் நோக்கத்தக்கதாகும். மந்திரயோகம் பற்றி அழகணி,

அந்தரத்தை வில்லாக்கி ஐந்தெழுத்தை அம்பாக்கி

மந்திரத்தே ரேறியல்லோ மான்வேட்டை யாடுவதற்கு

(அழகணி - 12)

என்று அழகாகப் பாடியுள்ளார்.

யோகாசனம் செய்முறையை அவர்,

கண்ணுக்கு மூக்கறயோ காதோர மத்திமத்தில்

உண்ணாக்கு மேலேறி உன் புதுமை மேத்தவுண்டு

உண்ணாக்கு மேலேறி உன் புதுமை கண்டவர்க்கும்

கண்ணுக்கு மூக்கடியோ என் கண்ணம்மா

காரணங்கள் மெத்தவுண்டே (அழகணி - 19)

என்று விரிவாகப் பாடியுள்ளார்.

4.3.10. குதம்பை

வெட்ட வெளி நிலையில் ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையிலிருந்து உயிர்ச்சாறான அமுதம் கிடைக்கின்றது. உயிர்ச்சாறான இந்த அமுதத்தை குண்டலினி யோகத்தின் போது யோகிகள் தன் வாயினுள் அடக்கி கொள்கிறார்கள். இதனை குதம்பைச் சித்தர் உயிர்ச்சாறான அமுதம் இருக்க வேறு எதற்கு என்று கேட்கிறார்.

மாங்காய்ப் பாலுண்டு மலைமே லிருப்போர்க்குத்

தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி? குதம்பாய்!

தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி? (பா. 28)

என்கிறார்.

குண்டலினி யோகத்தில் ஆறு ஆதாரங்கள் அடிப்படை ஆகும்.

இதனைக் குதம்பை,

ஆதாரமான அடிமுடி கண்டோர்க்கு

வாதாட்டம் ஏதுக்கடி (குதம்பாய் - 5)

என்றும் குண்டலினியின் பயனை,

முக்கோணம் தன்னில் முளைத்த மெய்ஞ்ஞானிக்குச்

சட்கோணம் ஏதுக்கடி - குதம்பாய்

சட்கோணம் ஏதுக்கடி (குதம்பை - 17) என்கிறார்.

4.4. பிறர் கருத்துக்கள்

ஒளவையார், தாயுமானவர், பட்டினத்தார், பத்திரகிரியார், இராமலிங்கர் முதலியவர்கள் பதினெண்சித்தர்கள் பிரிவில் வராவிட்டாலும் சித்தர் நிலையை அடைந்து யோகநிலையைப் பற்றிப் பாடியுள்ளனர்.

4.4.1. ஒளவையார்

ஒளவையார் விநாயகர் அகவலில் குண்டலினி பற்றிக் கூறியுள்ளார். மூலாதாரத்திலிருந்து மூண்டு எழுகின்ற கனலைப்பற்றிக் கூறுகிறார். இதுபற்றி இவர்,

இடை பிங்கலையின் எழுத்தறிவித்துக்

கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலமும் காட்டி

மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்

நான்றெழு பாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்

குண்டலினி யதனிற் கூடிய அசபை

விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து

மூலாதாரத்து மூண்டெழு கணலைக்

காலால் எழுப்பு கருத்தறிவித்தே

அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்

குமுத சகாயன் குணத்தையுங் கூறி

என்று கூறுகிறார். இதில் அசபை மந்திரமில்லாத வார்த்தையாகும்.

குண்டலினி சக்தியை அவர்,

குண்டலினியின் உள்ளே குறித்தாரனைச் சிந்தித்து

மண்டலங்கள் மேலாகப் பார்

(அவ்வை - 112)

என்று கூறுகிறார்.

4.4.2. பட்டினத்தார்

வெட்டவெளி என்பது விருப்பு வெறுப்புகள் ஏதும் இல்லாத நிலையாகும். ஆகையால் அது சுகம் தரும். இதனைப் பட்டினத்தார்,

விருப்பு வெறுப்பு இல்லாத வெட்டவெளி அதனில்

இருப்பே சுகம்

(நெஞ்சோடு மகிழ்தல், பா.13)

வெட்ட வெளி என்பது விவரிக்க இயலாத மெய்யுணர்வு நிலையைக் குறிக்கிற ஒரு சொல்லாகத் தமிழ்ச் சித்தர் இலக்கியத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

4.4.3. பத்திரிகிரியார்

“ஊமை கனாக்கண்டு உரைக்க அறியா இன்பம்”¹⁶ என்று குண்டலினி அனுபவத்தை பத்திரிகிரியார் விளக்குகிறார். குண்டலினி சக்திக்கு சூட்சும ஒலி வடிவம் உண்டு. பத்திரிகிரியார் இதனை ஒலி படரும் குண்டலினி என்கிறார்.

குண்டலினி யோகத்தை பத்திரிகிரியார்,

ஒளிபடருங் குண்டலினியை யுன்னியுணர் வாயெழுப்பிச்

சுழுமுனையின் றாள்திறந்து தூண்டுவது மெக்காலம்

(பத்திரிகிரியார் - 93)

என்பர் பத்திரிகிரியார்.

மூலாதாரத்திலுள்ள கனலை எழுப்பி, அதைச் சந்திர மண்டலத்தில் முட்டுறச் செய்து அங்கிருந்து பொழியும் அமிழ்தத்தை உண்டு பசி தணித்துக் கொள்வது குண்டலினி யோகத்தின் பயனாகும். இதனை பத்திரிகிரியார்,

மூல நெருப்பை விட்டு மூட்டிநிலா மண்டலத்தில்

பாலை யிறக்கியுண்டு பசியொழிவ தெக்காலம்

(பத்திரிகிரியார் - 95)

என வினவுகிறார்.

4.4.4. தாயுமான சுவாமிகள்

தாயுமான சுவாமிகளின் குருவான மௌன குரு தன் மேல் இரக்கம் கொண்டு தனக்கு பிராணவாயுவைக் கொண்டு மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினியை எழுப்பி மேலே கொண்டு சென்று மதி மண்டலத்தில்

அமுதம் சுரக்க அதனை உண்ணும்படி செய்தார் என்று கூறுகின்றார்.
இப்பூத உடலிலேயே குண்டலினி யோகத்தால் இறையனுபூதி பெற்றமையை
உள்ளம் பூரித்து தம் பாடலில்,

“மேல் கொண்ட வாயுவும் கீழ்ப்பட

மூலத்து வெந்தழலைச்

சூல் கொண்ட மேகம் என ஊமை

நின்று சொரிவதை என்

னால் கண்டது அன்று மவுனோப

தேசிஅ எிக்கை இனிப்

பால்கண்டு கொண்டனன் மேலே

அமிர்தம் பருகுவனே”¹⁷

என்று ஆனந்தம் மல்கப் பாடுகிறார். கருவினுள் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றி
வருத்தத்தை உண்டு பண்ணும் பிறவியை அறுக்க இப்பிறப்பில் வாய்த்த
காயத்தை வைத்து, அறிவு ஆகிய தெய்வத்தின் துணை கொண்டு,
பத்மாசனம் முதலிய ஆசனத்தைக் கொண்டு, காற்றை அடக்கி கனலை
மூட்டி குண்டலினியை எழுப்பி, மதிமண்டல மதுவைக் குடித்து, ஞானவிழி
பெற்று, சத்து, சத்சத்து என்னும் நிலையன்றி ஒன்றாகி நிற்க எண்ணிய
தன் எண்ணம் ஈடேறுமோ, என்று இறைவனைப் பார்த்து பாடுகின்ற பாடலில்,

“கருமருவு காயத்தை நிர்மலமது ஆகவே

கமலாச னாதி சேர்த்துக்

காலைப் பிடித்து அனலை அம்மை குண்டலி அடிக்

கலைமதி னூடு தாக்கி,

உருகிவரும் அமிர்தத்தை உண்டு உண்டு, உறங்காமல்

உணர்வான விழியை நாடி,

ஒன்றோடு இரண்டு எனாச் சமரச சொருபசுகம்

உற்றிட என் மனதின் வண்ணம்

திருவருள் முழக்கஇத் தேமோடு காண்பனே!”¹⁸

என்று பாடி ஏக்கத்தை வெளிப்படுத்துகின்றார். இவர் கூற்றுப்படி குண்டலினி யோகம், யோகத்தில் தலையாயதாகும்.

4.3.5. இராமலிங்கர்

இராமலிங்க அடிகளார் குண்டலினியைக் காற்றறியாத் தீபம் என்கிறார்.

குண்டலினி மேலும் சில விளக்கங்கள்

சகஸ்ரார நிலவிலிருந்து வழியும் அமுதத்தைப் பருகித் திளைத்தல் இதில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. சித்தர் இலக்கியத்தில் இந்த அமுதத்திற்குப் பல்வேறு பெயர்கள் நிலவுகின்றன. அவை; சோமாசலம், மதியமுது, மாங்காய்ப்பால், காயாப்பால், அமுதப்பால், கருநெல்லிக்காய், கபாலத்தேன், சோமப்பால், பஞ்சாமிருதம், செம்மதிப்பால் ஆகியன. சகஸ்ராரத்தில் ஊறும் இந்தத் தேனைப் பருகும் சாதனமாக விளங்குவதால் குண்டலினி யோகத்தை “உச்சியிலே பிச்சையெடுத்தல்” என்பார்கள். அதையே “உச்சியில் தாகம் தீர்த்தல்” என்பார் குமரகுருதாச சுவாமிகள். இந்த அமுதத்தைப் பருகியவன் அமரத்துவம் பெறுகிறான் ; பேரின்பத்தில் திளைக்கிறான்.

நெஞ்சறி விளக்கம் என்னும் நூலில் கணபதிதாசர், மரத்தில் கிளையில் தலைகீழாகத் தொங்கியவாறே பழத்தைத் தின்னும் ஒரு வெளவாலோடு குண்டலினி யோகத்தை ஒப்பிட்டுக் காட்டுகிறார்.

‘காலது மேலதாகக் கனியுண்ணும் வெளவால் போல’

மூல நல்வாசியோடு முறைமையை அறிவாற்கண்டு (பா.94)

குண்டலினி யோகப் பயிற்சியால் உண்டாகும் சித்ததேகத்தைப் பற்றிய பல குறிப்புகள் சித்தர் பாடல்களில் காணப்படுகின்றன.

சித்தர்கள் குறிப்பிடும் யோக முப்பு என்பது குண்டலினி யோகத்தைக் குறிக்கிறது.

சித்தர்கள் குறிப்பிடும் சாகாக்கால் என்பது சாவில்லாத காற்று அதாவது, பிராணாயாமம் என்பதையும், வேகாத்தலை என்பது அக்னி சக்தியான சகஸ்ராரத்தையும், போகாப்புணல் என்பது நம் உடலில் உள்ள விந்து சக்தியையும் குறிக்கின்றன. சாவே போ என்ற சொல் இம்முன்றின் முதல் எழுத்தைச் சேர்த்தால் வருகின்றது என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

4.5. குண்டலினி யோகத்தில் குருவின் முக்கியத்துவம்

குண்டலினி சக்தியை அடைவதில் கண்டிப்பாக குருவின் வழிகாட்டுதல் அவசியம் என்று திருமந்திரம் கூறுகிறது. குருவே யோகத்தை அடைவதற்குரிய படிக்கட்டின் முதல்படியாக விளங்குகிறார். குருவின் மூலம் பெரும் தீட்சை மூன்று வகைப்படும். ஒன்று ஸ்பரிசதீட்சை அல்லது தொட்டு வழங்கும் தீட்சை. இரண்டாவது சட்சுதீட்சை அல்லது பார்வைத் தீட்சை. குருவின் கடைக்கண் பார்வையிலேயே சீடன் அறிவொளி பெறுகிறான். மூன்றாவது மானச தீட்சை, குரு தன் சீடனை மனதால்

நினைத்தே ஞானசீலனாக வளர்வது இம்முறை. தீட்சை என்றால் தீட்சை என்ற சொல்லில் 'தியதே' என்றும் 'ஷியதே' என்றும் இரண்டு பதங்கள் அடங்கியுள்ளன. 'வழங்குதல்' 'வலியிழக்கச் செய்தல்' என்று அவ்விரு பதங்களுக்கும் பொருளாகும். அதாவது ஞானத்தை வழங்குதல் என்றும் கீழான உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் வலிமை குன்றச் செய்தல் என்றும் அதற்கு விளக்கம் சொல்லலாம்.¹⁹

தீட்சைக்குப் பிறகு சாதகன் தன்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கைக் கட்டுக்களிலிருந்து விடுபட்டு அவற்றிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டவனாக வெளிவந்து விடுகிறான். அவன் இப்போது ஒரு புதுப்பிறவி 'இரு பிறப்பாளன்'. புதிய ஞான உடம்பு பெற்று புத்தொளியைக் கண்டவன்.

யோகக் கலையில் தெளிவு ஏற்பட குருவை நோக்குதல் குருவின் நாமத்தை ஓதுதல், குருவின் நெறியில் செல்லுதல் வேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்

தெளிவு குருவின் திருநாமஞ் செப்பல்

தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்

தெளிவு குருவுரு சிந்தித்தல் தானே. (பா. 139)

என்று கூறுகிறார்.

4.6. முடிவுரை

குண்டலினி யோகம் என்னும் நான்காம் இயலில் கீழ்க்கண்ட செய்திகள் ஆய்ந்தறியப்பட்டுள்ளன.

குண்டலினி என்பது சுருளாக இருக்கும் ஒரு பாம்பு வடிவ ஆற்றல் ஆகும்.

நடுநாடி வழியாக மேல் நோக்கி செல்லும் குண்டலினி சக்தி ஆறு சக்கரங்களை அடைந்து ஏழாவது தளமாகிய தகராலயத்தை அடையும்.

முதுகெலும்பின் இறுதியில் மையப் பகுதியில் குய்யத்தின் கீழ் இருப்பது மூலாதாரமாகும்.

முதுகெலும்பின் மையத்தின் இறுதியில் குய்யத்திற்கு மேல் அமைந்துள்ளது சுவாதிட்டானம்.

முதுகெலும்பின் நடு மையத்தில் தொப்புள் பகுதியில் அமைவது மணிபூரகம்.

முதுகெலும்பின் நடு மையத்தில் இதயத்தின் நேர்கோட்டில் அமைவது அனாகதம்.

முதுகெலும்பின் மையத்தில் தொண்டைக் குழியில் நேர்கோட்டில் அமைந்துள்ளது விசுத்தியாகும்.

இரு புருவங்களின் நடுவில் அமைந்துள்ளது ஆக்ஞையாகும்.

குண்டலினி யோகத்தின் மந்திரத்தின் பங்கு பற்றியும் சித்தர்கள் கூறும் பிடரிமார்க்கம் பற்றியும் கூறப்பட்டுள்ளது. பத்ரகிரியார், ஓளவையார், அழகணி, இடைக்காடர், குதம்பை, நந்தீஸ்வரர் கூறும் குண்டலினி யோகம் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது.

முதுகுத் தண்டின் கீழுள்ள கமலத்தில் பாம்பு வடிவில் படுத்து உறங்கும் குண்டலினி ஆறு சக்கரங்களை கடந்து ஏழாவது தளமாகிய தகராலயத்தை அடையும். இதுவே குண்டலினி யோகம்.

குண்டலினியின் மூலம் பெறப்படும் இன்பத்தை ஊமைக் கனாக் கண்டு உரைக்க அறியா இன்பம் என்று கூறுவர் சித்தர்.

குண்டலினி என்னும் உயிர்ச்சாறான அமுதம் கிடைக்கிறது. அதனை யோகிகள் தன் வாயினுள் அடக்கி கொள்கிறார்கள்.

‘ஓம்’ என்னும் மந்திரம் குண்டலினியை அடையத் துணை செய்கின்றது. குண்டலினி யோகத்தில் தெளிவு அடைய குருவின் அருள் முக்கியம் என்பதையும் இதன் மூலம் அறிய முடிகிறது.

இயல் - 4
அடிக்குறிப்புகள்

1. பட்டினத்தார், அருட்புலம்பல், பா. 24
2. பத்திரகிரியார், பா. 120
3. குதம்பைச் சித்தர், பா.11
4. பாம்பாட்டிச் சித்தர், பா.117
5. சிவவாக்கியர், பா. 350
6. மேலது, ப. 320
7. திருமந்திரம், பா.2692
8. மேலது, பா. 2834
9. திருமந்திரம், பா.844
10. திருமந்திரம், 1032
11. மேலது, ப.581
12. திருமந்திரம், பா.2944
13. மேலது, பா.2869
14. சித்தர் பாடல்கள், இடைக்காட்டுச் சித்தர், பா.101
15. சித்தர் பாடல்கள், காகபுகண்டச் சித்தர், பா.3
16. பத்ரகிரியார், பா.182
17. தாயுமான சுவாமிகள் பாடல், பாயப்பிலி, பா.28
18. மேலது, தேஜோமயானந்தம், பா.1
19. டி.என். கணபதி., தமிழ்ச்சித்தர் மரபு, ப.176

இயல் -5
பரியங்க யோகம்

இயல் - 5
உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

- 5.1. திருமூலர் கூறும் பரியங்க யோக முறை
- 5.2. பரியங்க யோகத்தின் கால அளவு
- 5.3. பரியங்க யோகத்திற்கு ஏற்ற வயது
- 5.4. பரியங்க யோகத்தின் பயன்
- 5.5. முடிவுரை

இயல் - 5

பரியங்க யோகம்

முன்னுரை

திருமந்திரம் முன்றாம் தந்திரத்தில் பரியங்க யோகம் பற்றி திருமூலர் கூறுகிறார். பிற சித்தர் பாடல்களில் பரியங்க யோகம் பற்றிக் காணப்படவில்லை. பரியங்கம் என்பது கட்டில் எனப் பொருள்படும். கட்டிலில் பெண்ணோடு கூடியிருந்து செய்யும் யோகம் பரியங்க யோகமாகும். இது மற்ற யோக முறையிலிருந்து மாறுபட்டது. இவ்யோகம் பற்றி பிற தமிழ் நூல்கள் வெளிப்படையாகக் கூறவில்லை. கட்டில் மேல் நடக்கும் இல்லற இன்பத்தைக் கூறுவதால் இது பரியங்க யோகம் ஆகும். திருமூலர் இவ் யோகத்தை இருபது பாடல்களில் விளக்கியுள்ளார். வாழ்வில் நமக்கு ஏற்படும் பசி நான்கு வகையாகும். உடற்பசி, மனப்பசி, உயிர்ப்பசி, ஆன்மப்பசி. இந்த நான்கு வகை பசியை நிறைவு செய்யும் போது நமக்கு கிடைக்கும் இன்பமும் நான்கு வகையாகும். நம் உடல் உறுப்புகளின் வழியே கிடைக்கும் உடல் இன்பம், பல்துறை அறிவின் வழியாகக் கிடைக்கும் அறிவின்பமாகிய மன இன்பம், உயிர்கள் மீது அன்பு செலுத்துவதன் வாயிலாகக் கிடைக்கும் உயிர் இன்பம், அருள் உணர்வின் வழியாகக் கிடைக்கும் இறை அனுபவமாகிய பேரின்பம். குழந்தை பிறந்தவுடன் பசியினால் அழுது பால் குடிப்பதில் உடற்பசி தொடங்கும். வாலிபப் பருவம் அடைந்து காமப்பசியினால் அல்லலுற்று ஆண் பெண் உறவு என்ற சிற்றின்பப் புணர்ச்சியில் அது அடங்கும். அடங்க வேண்டும், ஆனால் பலருக்கு அப்போதும் அது அடங்குவதில்லை. தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற

ஆர்வம் வந்தவுடன் அறிவுப் பசியாகிய மனப்பசி தொடங்கும். உலகைப் பற்றியும், உலக வாழ்க்கை பற்றியுமாகிய மெய்யறிவு வாய்க்கப் பெற்று, சமூக அக்கறையுடன் பொதுத் தொண்டு செய்து சமூக மரியாதையும் பெருமையும் புகழும் பெற்றவுடன்தான் அறிவுப்பசியாகிய இந்த மனப்பசி அடங்கும். பெற்றோரின் அன்பு என்ற அரவணப்பில் உயிர்ப்பசி தொடங்கும். சுற்றத்தாரின் அன்பு, நண்பர்களின் அன்பு, சமுதாயத்தின் அன்பு எனப் படிப்படியாகப் பசியாறி வளரும். 'தகுதியுள்ள' மனைவி அல்லது கணவனுடன் கொள்ளும் உறவில் அது தன் உச்சத்தை அடைந்து பொங்கும். அதன் பிறகே உயிர்ப்பசி அடங்கும். காமப் பார்வை மறையும். அன்பு தூய்மை பெற்று அருள் உணர்வாய்ப் பொங்கிப் பிரவாகம் எடுக்கும். அருளுணர்வு பெற்றவர்களை அடையாளம் கண்டு வரும் இறைத் தூதர்களாகிய குரு மகான்கள் வழியே ஞானமார்க்கம் காட்டப்பெற்று, இறை அனுபவம் என்ற பேரின்பம் வாய்ந்தவுடன்தான் ஆன்மப்பசி அடங்கும். ஆன்மப்பசி அடங்கிய நிலையே ஆசை அகன்ற நிலை. அதுவே பிறவிப்பிணி அகன்ற நிலையும் ஆகும். இப்படி நான்கு வகை பசி இருப்பதும் நம்மில் பலருக்குத் தெரியாது. அது நான்கு வகைப் பிணியாக வளர்ந்து துன்பம் தருவதும் தெரியாது. இந்த நான்கு வகைப் பிணியையும் அகற்றினால் நான்கு வகை இன்பம் வாய்ப்பதும் தெரியாது. நம் ஆயுள் முடிவதற்குள் இந்த நான்கு வகை இன்பமும் வாய்த்தால் மட்டுமே வாழ்க்கையில் முழு நிறைவை உணர்ந்து பிறவித் தளையிலிருந்து விடுதலை பெற முடியும் என்பதும் தெரியாது. திருக்குறளிலும் காமத்துப்பால் உள்ளது. பெண்ணை வர்ணிப்பதன் மூலம் அவர்களை அழகுப் பொருளாக வள்ளுவ மகான் காட்டுவதாக ஒரு கருத்து

நிலவுகிறது. அதனால் இது தவறான கருத்து ஆகும். உடலுறவை விளக்கும் பகுதியல்ல இன்பத்துப்பால். தந்தையின் விந்துத் துளி தாயின் கருமுட்டையில் விழுந்து வளர்வது தான் குழந்தை. விந்து என்பது கெட்ட வார்த்தை அல்ல. விண்ணை நோக்கி உந்துகின்ற ஒளி என்பதே அதன் பொருள். பிறந்த குழந்தைக்கு அந்த ஒளி நெற்றியின் நடுவே புருவ மத்தியில் ஒளிக்கிறது. எனவே பிறந்த குழந்தையின் உச்சிக் குழி துடிக்கிறது. உச்சியில் உள்ள அந்த ஒளியின் காரணமாகவே குழந்தையின் முகத்தில் அழகு மிளர்கிறது. பார்ப்பவர்களை எல்லாம் கவர்ந்து இழுக்கிறது. கைகளில் ஏந்திக் கொஞ்ச வேண்டும் என்ற ஆவலைத் தூண்டுகிறது.¹ குழந்தைக்கு மனம் என்பது வடிவம் பெறாததால் விருப்பு - வெறுப்பு என்ற பேதம் இருப்பதில்லை. எனவே கள்ளமற்ற பார்வையுடன் பிறரைக் கவர்கிறது. வளர வளரக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் மனம் வடிவம் பெறத் தொடங்குகிறது. பேதமின்றி ஒன்றாய்ப் பார்த்த நிலை மாறி, ஆண் - பெண், நன்மை - தீமை, வேண்டியவன் - வேண்டாதவன் என்று இரண்டு இரண்டாய்ப் பார்க்கத் தொடங்கி சாதி, மதம், இனம், மொழி என அடுக்கு அடுக்காய்ப் பல கோணங்களில் அந்த பேதம் வளர்கிறது. இந்த மனபேதம் வளர வளர நெற்றியில் நின்ற ஒளியாற்றல் மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிந்து அதில் இரண்டு பகுதி கீழே இறங்கத் தொடங்குகிறது. ஒளிமயமாய் இருந்த அந்த ஆற்றல், ஆசை என்ற நெருப்பாகி, அலைபாய்கின்ற காற்றாகி, தேங்குகின்ற நீரும், நிலமுமாய்க் கலந்து விந்தாகிப் படிப்படியாய்க் கீழே இறங்கத் தொடங்குகிறது. உச்சியிலிருந்து இறங்கத் தொடங்கி மனத்தின் மூன்றாம் மையமாகிய விசுத்தி (கழுத்து), நான்காம் மையமாகிய மணிபூரகம் (வயிறு), ஆறாம்

மையமாகிய சுவாதிட்டானம் (தொப்புள் பகுதி) என இறங்கி முடிவில் இரண்டு கால்களுக்கு நடுவில் உள்ள கடைசி மையமாகிய மூலாதாரம் என்னும் விந்துப் பையில் தேங்கும் போது பருவ மலர்ச்சி அடைகிறோம். உலக வாழ்வில் உயர்ந்த இன்பமாகிய காம இன்பத்தை நாடத் தொடங்குகிறோம். உச்சியில் ஒரு பங்கும், தொப்புள் பகுதியாகிய சுவாதிட்டானத்தில் ஒரு பங்கும், மூலாதாரத்தில் ஒரு பங்குமாகத் தங்கி அந்த ஒளியாற்றல் இயங்குகின்றது. கீழே இறங்கிய அந்த ஒளியாற்றல் காம இன்பத்தில் முழு நிறைவு பெற்று மனம் பொங்கும் வேளையில் மீண்டும் மேல் நோக்கிப் பாய்கிறது. அந்த பாய்ச்சலில் வெற்றி பெற்று மீண்டும் உச்சியைத் தீண்டி விட்டால் உடல் முழுவதும் மின்சாரம் பாய்ந்த ஓர் உணர்வுடன் உயிர் இன்பம் என்ற அந்த மூன்றாம் நிலை இன்பம் ஒரே நாளில் வாய்க்கிறது. அந்த பாய்ச்சலில் தோல்வி கண்டு மீண்டும் மூலாதாரத்திற்கே திரும்பி விட்டால், வட்டம் முழுமை பெறாமல் மனம் காமத்திலேயே கிடந்து உழல்கிறது. இயற்கையாகக் காம இன்பத்தில் நிறைவற்று காமத்தை வென்று, உச்சிக்குச் செல்ல இயலாத நிலையில் அதைச் செயற்கையாக உச்சிக்குக் கொண்டு செல்லும் முயற்சி தான் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான யோக முயற்சிகள். அதனால் தான் வள்ளுவ மகான்,

இயல்பினான் இல்வாழ்க்கை வாழ்பவன் என்பான்

முயல்வாருள் எல்லாம் தலை.²

என்பார். இயற்கையாகக் காம இன்பத்தின் வழி ஞான மலர்ச்சி பெறுவதே தலை சிறந்த வழி. ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம், துறவு எனப் பிற வழிகளில் முயற்சி செய்வது இரண்டாம் தர, மூன்றாம் தர வழிகளே³

என்பதே இதன் பொருள். ஐந்து குறட்பாக்களில் இதை திரும்பத் திரும்ப வலியுறுத்திக் கூறுகிறார் வள்ளுவப் பேராசான். சிற்றின்பத்தில் அனுபவிக்கும் சிறிது நேர இன்ப உணர்வை நீடித்து அதை பேரின்பமாக மாற்றி தான் என்ற உணர்வு நீங்கி அந்த பேரின்ப அமுதத்தை உண்டு தானே சிவமாதல் என்னும் நிலையை அடைவது தான் பரியங்க யோகத்தின் இலக்கு ஆகும். அந்த இன்பம் திருமாலின் வைகுண்ட இன்பத்தை விட உயர்ந்தது. இதனை வள்ளுவப் பெருந்தகை,

தாம்வீழ்வார் மென்தோள் துயிலின் இனிதுகொல்

தாமரைக் கண்ணான் உலகு? (திருக்குறள்)

என்கிறார். “அன்பில் உருகி, இரண்டறக் கலந்த உணர்வுடன் என் துணைவியின் மெல்லிய தோளில் மெய் மறந்து துயிலும் இன்பத்தை விடவா வைகுண்டம் எனப்படும் திருமால்உலக இன்பம் உயர்ந்தது” என்பதே இதன் பொருள். திருவள்ளுவமகான் பட்டும் படாமல் கூறிய இக்கலையை திருமூலர் பரியங்க யோகம் என்ற தலைப்பில் விளக்கியுள்ளார் என்பதை இதன் மூலம் அறிய முடிகிறது. பரியங்க யோகம் என்னும் இப்பகுதியில் திருமூலர் கூறும் பரியங்க யோக முறை, பரியங்க யோகத்தின் கால அளவு, பரியங்க யோகத்துக்கு ஏற்ற வயது மற்றும் பரியங்க யோகத்தின் பயன் பற்றி விளக்கி ஆராயப்பட்டுள்ளது.

5.1. திருமூலர் கூறும் பரியங்க யோக முறை

இந்த யோகம் செய்வதற்கு முன் ஆடவன் பூசத் தகுந்த மயிர்ச்சாந்து, புனுகு, கஸ்தூரிகளைப் பூசி தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பெண்ணின் கூந்தலில் மணம் நிறைந்த மாலையை அணிவிக்க வேண்டும். இந்நிலையில் அப்பெண்ணோடு இன்பக் கலவி புரிய

வேண்டும். அப்பொழுது மனமானது பிரமந்திரத்தை (சிரசு உச்சியை) எண்ணியிருந்தால் போகம் தளராது என்று திருமூலர் கூறுகிறார். இதனை அவர்,

பூசு வனாவல்லாம் பூசிப் புலர்த்திய
வாச நறுங்குழல் மாலையும் சாத்திக்
காயக் குழலி கலவி யொடுங்கலந்
தூசித் துறையுறத் தூங்காது போகமே⁴

என்று விளக்குகிறார்.

இந்நோக்குதலில் மனித உடலில் கீழ் நோக்குதல், மேல் நோக்குதல் என இரு நிலைகள் உள்ளன. அவற்றுள் கீழ் நோக்குதல் உலகத்தை நோக்குதலாகும். மேல் நோக்குதல் என்பது இறைவனை நோக்குதலாகும். உலகத்தை நோக்குதலால் சோர்வு ஏற்படுவதாகவும், இறைவனை நோக்குதலால் சோர்வற்ற நிலை ஏற்படுவதாகவும் கூறுவர்.

முதுகுத் தண்டின் கீழே எரியும் அந்தக் கனலை குருபிரான் உதவியுடன் நெற்றிக்கோ, உச்சிக்கோ கொண்டு செல்லலாம். அதற்குப் பெயர் அறிவு வழி அல்லது ஞான வழி.

கருத்தொருமித்த தம்பதியர் நினைத்தால் அதே வெற்றியை இல்லற நோன்பின் வழியாகவும் அடையலாம். அதற்குப் பெயர் அன்பு வழி. இதையே பரியங்க யோகம் என்பர்.

இந்த இரண்டு வழிகளுக்குமே முன் தயாரிப்பு என்பது மிகவும் முக்கியம் குருநாதரிடம் 'தீட்சை' வாங்கச் செல்லும் போது எப்படிச்

குளித்து முடித்துச் சுத்தமாகச் செல்கிறோமோ அப்படியே இல்லற நோன்புக்கும் இருவரும் குளித்து முடித்துச் சுத்த தேகத்துடன் அணியமாக வேண்டும்.

பழங்கள், தின்பண்டங்கள், புத்தாடை, புதுமலர்கள் எனக் குருநாதருக்குக் காணிக்கைகளை ஏந்திச் செல்வது போல், தம்பதியர் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விரும்பும் பழங்கள், பண்டங்கள், பரிசுகள் எனத் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

சந்திக்கும் அறையைக் கூடத் தூய்மையுடனும் அலங்காரத்துடனும் வைத்திருக்க வேண்டும். திருமூலர் பாடலில் காயக்குழலி என்றது குண்டலினி சக்தியைக் குறிப்பிடுகிறது. ஊசித்துளை என்றது சுழுமுனையைக் குறிப்பிடுகிறது. குண்டலினியை கிரந்திகளைத் தாண்டிப் பிரமந்திரம் வரையிற் கொண்டு போகப் பேரின்பமானது தானாகவே சிவயோகியர்க்கு விளையும்.

பிரமேந்திரத்தில் விளங்கும் விந்து நாதங்களை நினைவில் கொண்டு மேல் நோக்கிய நிலையில், ஆண், பெண் கூட்டுறவு கொண்டால் காம வாயு தொழிற்படாது. அதனால் சுக்கில நீக்கம் உண்டாகாது. பிரமேந்திரப் புழை நினைவால் காம வாயு சுக்கில நீக்கத்தைச் செய்யாது, மூலாதாரம் தொடங்கி நேரே சிரசைச் சென்றடையும், அப்போது அவன் நாதமாகிய சிவனையும் விந்துவாகிய சக்தியையும் சிரசில் கண்டுணர்வான். இதனைத் திருமூலர்,

போதத்தை யுன்னவே போகாது வாயுவு
மோகத்தை வெள்ளியு மீளும் வியாழத்தில்
சூதொத்த மென்முலை யாளுதற் சூதனுந்
தாதிக் குழைந்து தலைகண்ட வாறே⁵

என்று கூறுகிறார்.

தலைவனும் தலைவியும் பரியங்க யோகத்தை விரும்பிச் செய்யும் பொழுது சந்திர மண்டலம் விளங்கிச் சிரசின் மேல் ஒளியைப் பெறுவர். அவ்வொளியில் மனம் பொருந்தியிருத்தலால் அங்கத்தில் ஒரு போதும் தளர்ச்சி ஏற்படாது. இதுவே பரியங்க யோகத்தின் சிறப்பாகும். காட்டுக்குச் சென்று உடம்பை வருத்திக் கடுந்தவம் புரிந்து பெற வேண்டியதை வீட்டில் இருந்து போகத்தைத் துய்த்துப் பரியங்கயோகத்தின் மூலம் இன்பப் பொருளையும் பெறலாம். திருமூலர்,

கண்டனுங் கண்டியுங் காதல்செய் யோகத்து
மண்டலங் கொண்டிரு பாலும் வெளிநிற்கும்
வண்டியை மேற்கொண்டு வானீர் உருட்டிடத்
தண்டொரு காலுந் தளராது அங்கமே⁶

என்று அழகாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

தலைவனும் தலைவியும் கூடியிருக்கும் காலத்தில் அக்கினி மண்டலமானது கீழ் நிலையில் சுக்கிலத்தை வெளிப்படுத்தும் இயல்புடையது. ஆனால் சிரசின் மேல் மனம் பதிவுண்டிருப்போருக்குச் சுக்கில நீக்கம் ஏற்படாது. அப்பொழுது கீழே உள்ள சுக்கிலம் மாற்றம் பெற்று ஒளியாக ஆகும். அவ்வாறு சுக்கிலத்தை ஒளியாக மாற்றும் திறமை

பெற்றவன் சிறந்த ஆண் மகனாவான். அவனே, தலைவன் என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை,

அங்கப் புணர்ச்சியு மாகின்ற தத்துவ

மங்கத்தில் விந்து வருகின்ற போகத்துப்

பங்கப் படாமற் பரிகரித் துத்தம்மைத்

தங்கிக் கொடுக்கத் தலைவனு மாமே⁷

என்பர் திருமூலர். இத்தகைய திறமை படைத்த யோகி ஆன்மாவை அறிந்தவன் ஆகின்றான். அவன் ஞானம் பெற்றுச் சிவபோகம் கிட்டித் தலைவனாக விளங்குவான். தன் விருப்பப்படி பஞ்சபூதங்கள் அனைத்தையும் ஆளும் தகுதி உடையவனாக ஆவான்.

சித்தர்களைப் பொறுத்தமட்டில் அவர்கள் சொல்கிற காமத்தில் விந்து வெளியேற்றப்படுவதில்லை. இதைத் திருமூலர்,

வெள்ளி யுருகிப் பொன்வழி ஓடாமே

கள்ளித் தட்டானார் கரியிட்டு முடினார்

கொள்ளி பறியக் குழல்வழி யேசென்று

வள்ளியுண் ணாவில் அடக்கிவைத் தாரே⁸

என்கிறார். வெள்ளி என்றது ஆணிடம் உருவாகும் விந்துவைக் குறிக்கிறது. பொன் என்றது பெண்ணிடம் உருவாகும் சுரோணிதத்தை குறிக்கிறது. நிறம் பற்றி அவற்றை வெள்ளி என்றும் பொன் என்றும் சொல்கிறார். ஆணிடத்தில் உருவாகிற வெள்ளி பெண்ணிடத்தில் உருவாகிற பொன்னை நோக்கி ஓடிவிடாமல் அதைத் தட்டான் முடி வைக்கிறான். இங்கு தட்டான் என்றது யோக சாதகனைக் குறிக்கிறது. பொன் வேலை செய்யும் உண்மைத் தட்டான் தன்னுடைய வேலையைச் செய்வதற்கு துருத்தி

அடிப்பது போல, ஆன்ம வேலை செய்யும் சாதகனாகிய கள்ளத் தட்டான் மூச்சுத் துருத்தியை அடிக்கின்றான். உண்மைத் தட்டான் கரியை அள்ளிப் போட்டும் துருத்தி அடிப்பதைக் குறைத்தும் வெள்ளி உருகி வழிந்துவிடாமல் புடமாகிற அளவுக்கு அனலைச் சீர் செய்கிறான். அதுபோலவே நமது கள்ளத் தட்டானும் தனது மூச்சுத் துருத்தியை அடிப்பதைக் குறைத்து அனலைச் சீர் செய்கிறான். அனலின் (கொள்ளியின்) அளவு சீரான நிலையில் வெள்ளியானது மூச்சுக் கட்டுப்பாட்டினால் ஏற்கனவே திறந்து வைக்கப் பட்டிருக்கிற நடுநாடிக் குழல் வழியாக மேலேறுகிறது. அவ்வாறு மேலேறிய வெள்ளியை (விந்துவை) உள்நாக்கில் (அண்ணாக்கில்) அடக்கி வைப்பர் யோகியர். உள்நாக்கில் அடக்கி வைக்க வேண்டுமானால் கேசரியோக வித்தை தெரிந்திருக்க வேண்டும். இந்தப் பாடல் வெளிப் பார்வைக்குப் பொற்கொல்லனின் தொழிலை விவரிப்பதைப் போலத் தோன்றினாலும் அது பரியங்க யோகத்தைக் கூறுகிறது.

5.2. பரியங்க யோகத்தின் கால அளவு

ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து பொருந்தும் காலம் ஐந்து நாழிகை ஆகும். பரியங்க யோகத்தில் ஐந்து நாழிகை பொருந்தி இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே விந்து நாதமாகிய அமுத நிலை பொங்கும். அதற்கு மேல் அமைந்தால் சுக்கிலம் கீழிறங்கக் காரணமாகிவிடும் என்றும் கூறுவர். இதனைத் திருமூலர்,

அஞ்சு கடிகைமேல் ஆறாங்கடிகையில்
துஞ்சுவதொன்றத் துணைவி துணைவன்பால்
நெஞ்சு நிறைந்தது வாய் கொளாதென்றது
பஞ்சு கடிகை பரியங்க யோகமே⁹

என்று கூறுகிறார்.

5.3. பரியங்க யோகத்திற்கு ஏற்ற வயது

ஆணுக்கு முப்பதும், பெண்ணுக்கு இருபதுமாக வயதைக் குறிப்பிடுவார் திருமூலர்.¹⁰

5.4. பரியங்க யோகத்தின் பயன்

இல்லறத்தில் வாழ்வேர், மனைவியோடு இன்புற்று வாழும் போக - நிகழ்ச்சியும், உடலை மெலியச் செய்து வாழ்வைப் பாழாக்காமல், உடலை வலுவுடையதாக்கிப் பேரின்ப வாழ்க்கைக்கு உதவும் பொருளாகவும் மாறுதற்கிடனுண்டு. புணரும் இருவரும் தம்மில் இன்புற்றுக் காமவசப்படாமல் தெய்வ காரியமாக நினைத்துச் செய்கின்ற ஆனந்த நிலையில் பத்துத் திசைகளுக்கும் பதினெட்டு வகை தேவர்களுக்கும் தலைவனாக உள்ள சிவசூரியன் அவர்கள் கண்முன் தோன்றி அருள் செய்வான். அப்பொழுது நம்பியும் நங்கையும் அச்சந்திர மண்டலத்தில் நாதத்தில் திளைத்திருப்பர். அச்சந்திர மண்டலத்தில் கருத்துப் பதித்தவர்க்கு சுவாதிட்டானத்திலுள்ள காமாக்கினி மூலாதார வழிப் புருவ நடுவுக்குச் செல்லும். அதனால் உடம்பு அனலின் முன் உருகும் மெழுகு போன்று தோன்றும்.

சிறுநின்பத்தை பேரின்பமாக மாற்றி தானே சிவமாதல் எனும் நிலையை அடைவதே பரியங்க யோகமாகும். கருத்தொருமித்த தம்பதியர் நினைத்தால் கடுமையான அட்டாங்க யோகத்தின் மூலம் பெறும் வெற்றியை இல்லற இன்பத்தின் மூலமாகவே பெற முடியும். இல்லறத்தார் அதை அடைய வழி காட்டுவதே பரியங்க யோகம் ஆகும்.

5.5. முடிவுரை

பரியங்க யோகம் என்ற ஐந்தாம் இயலில் கீழ்க்கண்ட மெய்மைகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

திருமந்திரம் மூன்றாம் தந்திரத்தில் பரியங்க யோகம் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது.

கட்டில் மேல் நடக்கும் இல்லற இன்பத்தின் மூலமாக கடவுளை அடைதல் இதன் குறிக்கோள் ஆகும்.

உச்சியில் ஒரு பங்கும், தொப்புள் பகுதியான சுவாதிட்டானத்தில் ஒரு பங்கும், மூலாதாரத்தில் ஒரு பங்குமாகத் தங்கியுள்ள ஒளி ஆற்றலை காம இன்பத்தில் மேல் நோக்கி பாய்ச்சி உச்சியைத் தீண்டி விட்டால் சமாத்ரி நிலையை அடையலாம்.

சிறுநின்பத்தில் அனுபவிக்கும் சிறிது நேர இன்ப உணர்வை நீடித்து அதை பேரின்பமாக மாற்றி தான் என்ற உணர்வு நீங்கி அந்த பேரின்ப அமுதத்தை உண்டு தானே சிவமாதல் என்னும் நிலையை அடைவது பரியங்க யோகத்தின் இலக்கு ஆகும்.

பரியங்க யோகத்திற்குக் கடவுளை வழிபடச்செல்வது போலவே குளித்து முடித்து சுத்த தேகத்துடன் இருப்பது முக்கியமாகும்.

பரியங்க யோகத்தின் கால அளவு ஐந்து நாழிகை ஆகும்.

பரியங்க யோகத்திற்கு ஏற்ற வயது ஆணுக்கு முப்பதும், பெண்ணுக்கு இருபதுமாகும்.

சிற்றின்பத்தைப் பேரின்பமாக மாற்றி தானே சிவமாதல் எனும் நிலையை அடைவதே பரியங்க யோகமாகும்.

கருத்தொருமித்த தம்பதியர் நினைத்தால் கடுமையான அட்டாங்க யோகத்தின் மூலம் பெறும் வெற்றியை இல்லற இன்பத்தின் மூலமாகவே பெற முடியும். இல்லறத்தார் அதை அடைய வழி காட்டுவதே பரியங்க யோகம் ஆகும்.

இயல் - 5
அடிக்குறிப்புகள்

1. கவனகர் முழக்கம் மாத இதழ், நாள் கி.பி.2002, பிப்ரவரி ப.19
2. திருக்குறள், பா.47
3. கவனகர் முழக்கம் மாத இதழ், நாள் கி.பி.2002, பிப்ரவரி ப.21
4. திருமந்திரம், பா.825
5. மேலது, பா. 826
6. மேலது, பா. 827
7. மேலது, பா. 828
8. மேலது, பா. 834
9. மேலது, பா. 830
10. திருமந்திரம், பா.833

முடிவுரை

முடிவுரை

சித்தர் பாடல்களில் யோகக்கலைக் கூறுகள் என்னும் தலைப்பிலான இவ்ஆய்வின் முடிவுகள் வருமாறு அமைகிறது.

தொல்காப்பிய காலத்திலிருந்தே சித்தர் நெறி பற்றிய செய்திகளைக் காண முடிகின்றது.

சித்தர்கள் பேரறிவு வாய்ந்தவர்களாகவும் சாத்திரம் கடந்தவர் களாகவும் திகழ்கின்றனர்.

சித்தர்கள் இவ்வுலக வாழ்வில் ஈடுபாடு அற்றவர்களாகவே விளங்கியுள்ளனர்.

பதினெட்டு சித்தர் என்பதில் உள்ள 'பதினெட்டு' என்பது சித்தர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிக்கவில்லை. பதியை எண்ணும் தன்மையால் பதினெண் சித்தர்கள் என்றும், பதியை எட்டிய தன்மையால் பதினெட்டு சித்தர்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்கள். சித்தர்கள் பலர். அவர்கள் பதினெட்டு என்ற எண்ணிக்கையில் அடங்க மாட்டார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

பழந்தமிழ் இலக்கியங்களாகிய சித்தர் பாடல்களில் மிகச் சிறந்த யோக வகைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

யோக வகைகள் பல என்றாலும் அவற்றை உடலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை, மனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை என்ற இருபெரும் பகுப்புக்குள் அடக்கலாம்.

இன்றைய யோக முறைகளோடு சித்தர் பாடல்களில் கூறப்பட்டுள்ள யோக முறைகளையும் கண்டறிந்து பின்பற்ற வேண்டியது காலத்தேவையாகும்.

முப்பத்தாறு வகையான யோகங்கள் காணப்படுகின்றன.

மொழி, இனம், நாடு, மதம் ஆகியவற்றைக் கடந்த நிலையில் யோகங்கள் வழக்கில் உள்ளன என்பனவும் புலப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

கொலை களவு செய்பவனும், பொய் கூறுபவனும், கள்ளுண்போர்களும், பல பெண்களிடம் காமத் தொடர்பு உள்ளவர்களும் யோகம் புரியத் தகுதியற்றவர்கள்.

இயமம் என்பது மனிதன் ஆற்றல் விரயங்களைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கூறுகிறது.

நியமம் என்பது மனிதன் பின்பற்ற வேண்டிய நல்லொழுக்கங்களாகும். ஆற்றலை மேலும் உற்பத்தி செய்து சேமிக்கும் முறையாகும். தூய்மை, அருள், பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை, தவம், ஜபம், மகிழ்ச்சி, கடவுள் நம்பிக்கை, தானம், விரதம், கேள்வி முதலியன நியமங்கள் ஆற்றலை மேலும் உற்பத்தி செய்து சேமிக்க உதவுகின்றன.

பல்வேறு இருக்கை நிலைகளில் உடலை வளைப்பதன் மூலம் உடல் நலத்தையும் மன வலிமையையும் பெற உதவுவதே ஆசனங்களின் நோக்கமாகும்.

யோகத்தை பயில்வதற்கு இருக்க வேண்டிய இருக்கை நிலைகளே ஆசனமாகும்.

திருமுல் பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம். கேசரி, சொத்திகம், வீரம், சுகாதனம் ஆகிய ஏழு ஆசனங்களை மட்டும் முதன்மை ஆசனங்களாக விளக்கியுள்ளார்.

ஆசனங்களும் பந்தங்களும் முத்திரைகளும் ஒரு சாதகனுக்கு இசைவான நிலையை உருவாக்கித் தருகின்றன.

உடல் சுத்திக்கு கூறப்பட்ட வழிமுறைகள் ஆசனம் செய்யும் முன் சாதகனை தூய்மைப்படுத்தித் தயார் செய்ய உதவுகின்றன.

ஆத்மாவிற்கு உயிர் ஒளியைச் சுமந்து செல்லும் குதிரையே முச்சு எனப்படும் 'பிராணன்' ஆகும்.

பிராணன், அபாணன் என்ற இரு குதிரைகளை அடக்கி ஆண்டால் கள்ளாண்ணாமலேயே மகிழ்ச்சியுண்டாகும். உடலின் சோர்வு நீங்கும்.

காற்றை உள்ளே இழுக்கும் நிலை பூரகம், காற்றை உள்ளே நிறுத்துவது கும்பகம், காற்றை மெல்ல வெளியே விடுவது இரேசகம்.

முச்சுக்காற்றை சரியாக பயன்படுத்தினால் எமனை வெல்லலாம். ஆயுள் பலம் அதிகமாகும். இளமை உண்டாகும்.

முக்கிய இடங்களில் மனம் நின்றலே பிரத்யாஹாரம் ஆகும்.

பிரத்யாஹாரம் என்னும் ஐந்தாம் படியைக் கடந்தால்தான், ஆறாம் படியான தாரணைக்குச் செல்லத் தகுதி ஏற்படும்.

பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்களான கால் கட்டை விரல், கணுக்கால், கணுக்காலிற்கு மேல் முழங்காலுக்கு கீழுள்ள பாகம், முழங்கால், மலப்போக்குத் துவாரம், ஆண்குறி, தொப்புள், ஹ்ருதயம், கழுத்து, தாடை முக்கு, கண், புருவ மத்தியம், நெற்றி, உச்சந்தலை, இரண்டு கால்கட்டை

விரல்கள், இரண்டு முழங்கால்கள் இவற்றில் மனதைப் பற்றி நிறுத்துதல் பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

உன்னல், கரைதல், உள்நோக்கல் ஆகிய இவையே பிரத்தியாகாரப் பெருமை ஆகும்.

'நாசிக்கதோ முகம் பன்னரண்டங்குலம்' என்பது இதயத்தைக் குறிக்கிறது. இதயத்தில் சிந்தையை வைத்து பிரத்தியாகாரம் செய்தால் தேகம் சிதையாது.

பிரத்தியாகாரத்தில் நெற்றிக்கு நேராக ஒரு மின்னல் பிரமை மின்னி ஓடுவது போல் தோன்றும். அப்பொழுது ஓர் ஆனந்த பரவசநிலை உண்டாகும். இதன் மூலம் தேவநிலையை அடைய இயலும்.

மிகவும் சஞ்சல இயல்புடைய ஐம்புலன்களையும் நம் எண்ணம் போல் ஆட்டி வைக்காமல், நம் விருப்பம் போல் செல்லும் மனப்போக்கைத் தகர்த்தெறியும் பயிற்சியே பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

தாரணையாவது நல்வழிப்படுத்துவது, நமன் வரும் வழியை அடைப்பதாகும்.

மனதை அலையவிடாமல் ஒருங்கிணைத்து முதுகுத்தண்டின் கீழிருந்து பிரம்மாந்திரம் வரை கொண்டு போய் கண்ணிருந்தும் பார்க்காமல் காதிருந்தும் கேளாமல் இருத்தல் என்பதே தாரணை ஆகும்.

தாரணை மூலமாக வாழ்நாள் நீடிக்கின்றது. ஆனந்த கூத்தாடும் அகலாத ஜோதியை சிரசின் மேல் தரிசனம் செய்ய தாரணை உதவுகிறது. அதற்காக நாம் காத்திருக்க வேண்டும்.

தியானம் என்பது தாரணையில் மனதை பதியவைத்த பொருளில் இடையறவுப்படாத ஞானத் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகும். ஒரே எண்ணத்தின் பிரவாகமே தியானமாகும்.

பர தியானம், சிவ தியானம் என தியானம் இரண்டு வகைப்படும்.

தியானத்தின் போது நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்தால் புருவ மத்தியில் காணப்படுகின்ற ஒளியைக் காண முடியும். அப்போது சிரசின் மேல் கங்கை பாய்வது போன்ற உணர்வு தோன்றும்.

தியானத்தின் உச்ச நிலையிலே மணியோசை, கடலோசை, யானை ஓசை, குழலோசை, மேகத்தின் இடி, வண்டு ரீங்காரம், பேரிகை ஒலி, யாமொலி, மற்றும். தும்பி ஒலி போன்ற நாதங்கள் கேட்கும். இந்த ஒளியைக் கேட்ட யோகியருக்கு இறப்பு இல்லை.

அட்டாங்க யோகத்தின் இறுதி நிலை சமாதி ஆகும். சமாதி என்றால் ஆதி நிலையுடன் சம்ப்படுதல் என்பது பொருள். ஏற்ற இறக்கமின்றி ஏக பரம்பொருளுடன் இரண்டறக் கலத்தல் என்ற அர்த்தம்.

இயமம், நியமம் முதலான ஏழு படிநிலைகளை கடந்து வந்தோர்க்கு சமாதி என்பது கைக்கூடும்.

மனோலயம் என்றும் சமாதி நிலை அழைக்கப்படும்.

சமாதி நிலையை அடைந்தவர்கள் மரணம் அடைவதில்லை. சமாதி நிலையை அடைந்தவர்களின் உடல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இறுகி சுருங்கிவிடும். அவர்களது உயிர் உள்ளேயே வைரம் போல் சக்தியையும் ஒளிக்கதிர்களையும் உமிழ்ந்தபடி இருக்கும். உடல் சிவலிங்க வடிவில் கல்லைப் போல் மாறிவிடும். இத்தகைய சமாதி நிலையே சிவநிலை

ஆகும். இதுவே சீவன் சிவனாகும் நிலையாகும். சீவன் சிவனாக ஆவதே சமாதி நிலையின் இலக்கு ஆகும்.

திருமுலர் அட்டாங்க யோக உறுப்புக்களை இயமம், நியமம், எண்ணிலா ஆசனம், நயமுறும் பிரணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், வெற்றி தரும் தாரணை, தியானம், சமாதி என்று கூறுகின்றார்.

முன்னால் கூறிய நான்கும், பின்னால் கூறப்பட்ட நான்கிற்கும் உறுதுணையாக உள்ள சாதனங்களாகும்.

இயமம் என்றால் செய்யத்தகாத செயல்களைத் தவிர்த்து மன அழுக்கை அகற்றும் அடிப்படை நிலையாகும். அதாவது தீது அகற்றுதல் எனப்படும்.

நியமம் எனில் பின்பற்ற வேண்டிய நல் ஒழுக்கங்களைப் பற்றி கூறுவது. இயமம் என்னும் முதற்படி ஆற்றல் விரயத்தைத் தவிர்ப்பது. நியமத்தில் ஆற்றலை மேலும் உற்பத்தி செய்து சேமிக்கிறோம்.

ஆசனம் என்பது யோகத்தைப் பயில்வதற்கு இருக்க வேண்டிய இருக்கை நிலைகளைக் கூறுவதாகும். பிரணாயாமம் என்பது பிராணனை அடக்கி ஆண்டு அதை அறிவதாகும். இது ஆத்மாவுக்கு உயிர் ஒளியைச் சுமந்து செல்லும் குதிரை ஆகும்.

பிரத்தியாகாரமென்பது உடலின் முக்கியமான பாகங்களை வரிசைக் கிரமமாக நினைத்து, அப்பாகத்தின் உணர்வு மட்டும் நிறுத்தி உடலில் மற்ற பாகங்களில் இருந்து உணர்வை அகற்றி விடல் ஆகும்.

தாரணை என்பது ஆத்மாவில் சித்தத்தைக் கட்டி நிறுத்தல் ஆகும். தியானம் என்பது தாரணையின் போது மனதில் பதிய வைத்த பொருளில் இடையறவு படாத ஞானத் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகும்.

சமாதி நிலையே அட்டாங்க யோகத்தின் இலக்கு ஆகும். தான் வேறு சிவம் வேறு என்றில்லாமல் சிவமாகவே ஆதல் சமாதி என்று உணர்த்தப்பட்டது.

முதுகுத் தண்டின் கீழுள்ள கமலத்தில் பாம்பு வடிவில் படுத்து உறங்கும் குண்டலினி ஆறு சக்கரங்களைக் கடந்து ஏழாவது தளமாகிய தகராலயத்தை அடையும். இதுவே குண்டலினி யோகம் எனப்படும்.

குண்டலினியின் மூலம் பெறப்படும் இன்பத்தை 'ஊமைக் கனாக் கண்டு உரைக்க அறியா இன்பம்' என்று கூறுவர் சித்தர். அதன் மூலம் கிடைக்கும் அமுதத்தை யோகிகள் தன் வாயினுள் அடக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

மந்திரங்கள் குண்டலினியை அடையத் துணை செய்கின்றன. குண்டலினி யோகத்தில் தெளிவு அடைய குருவின் அருள் முக்கியமாகும்.

சிறுறின்பத்தை பேரின்பமாக மாற்றி தானே சிவமாதல் எனும் நிலையை அடைவதே பரியங்க யோகமாகும்.

கருத்தொருமித்த தம்பதியர் நினைத்தால் கடுமையான அட்டாங்க யோகத்தின் மூலம் பெறும் வெற்றியை இல்லற இன்பத்தின் மூலமாகவே பெற முடியும். இல்லறத்தார் அதை அடைய வழி காட்டுவதே பரியங்க யோகம் ஆகும்.

மக்கள் உடல் நலமும் மன நலமும் காக்க யோகமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டுவது இன்றியமையாததாகும்.

யோகங்களால் உடல் உள்ளம் செம்மை பெறுவதால் தனி மனிதன் மற்றும் சமூக மனிதர்களின் பண்புகள் உயர்வடைகின்றன. எனவே தனி மனிதனும் சமுதாயமும் உடல் நலம் மற்றும் மனநலம் பெற்று வாழ்வியல் நிலைகளில் மேலாக்கம் பெற யோகம் உறுதுணையாய் அமையும்.

எதிர்கால ஆய்வு

சித்தர்களின் யோகக் கோட்பாடுகளைப் பதஞ்சலியின் யோகக் கோட்பாடுகளோடு ஒப்பிட்டு ஆய்வு செய்யலாம்.

துணைநூற்பட்டியல்

துணை நூற்பட்டியல்

முதன்மை ஆதாரங்கள் :

1. சரவணமுத்துப்பிள்ளை, வா., - பெரியஞானக்கோவை,
இரத்தின நாயக்கர் அண்ட் சன்ஸ்
சுத்தப்பதிப்பு, சென்னை, 1977.
2. திருமூலர் - திருமந்திரம்,
சைவசித்தாந்த மகா சமாஜம்,
சென்னை, 1940.
3. ராமநாதன், அரு., - பதினெண்சித்தர் பெரிய ஞானக்
கோவை என வழங்கும்
சித்தர்பாடல்கள்,
இரு தொகுதிகள், பிரேமா பிரசுரம்,
4-ஆம் பதிப்பு, சென்னை, 1984.

துணைமை ஆதாரங்கள் :

1. அருணாச்சலம், ப., - திருமந்திரம் கோட்பாடு,
பாரிபுத்தகப்பண்ணை,
சென்னை 1982.
2. ஆண்டியப்பன், இரா., - உடல், எடை, தொந்தி, மலச்சிக்கல்
நீக்கும் யோகாசனங்கள்,
பாரதி பதிப்பகம்,
சென்னை, 1941.

3. இளம்பூரணம் (உரை) - தொல்காப்பியம், பொருளதிகாரம், கழக வெளியீடு, 1953.
4. ஓளவைக்குறள் மலர், - மலர்மகள் விலாசப்பிரஸ், சென்னை, 1953.
5. ஓளவையார், - விநாயகர் அகவல், கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை, மறுபதிப்பு, 2003.
6. கணபதி. த.நா., - தமிழ்ச் சித்தர் மரபு, இந்தியத் தத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம், புதுடெல்லி, 1993
7. கனகசுப்புரத்தினம், இராம., - கவனகர் முழக்கம், மூன்றாம் ஆண்டுத் தொகுப்பு, 4, ரகாத் என்கிளேவ், 3:479, கசூரா கார்டன், 2 ஆம் வீதி, நீலாங்கரை, சென்னை - 41., 2005.
8. கோவேந்தன், த., - சித்தர் பாடல்கள், பூம்புகார் பிரசுரம், சென்னை, 1983.
9. சிங்கார வேலு
முதலியார், ஆ., - அபிதான சிந்தாமணி, ஆசியன் எஜிகேஷனல் சர்வீஸஸ், புது டெல்லி, 1982.

10. சித்பவானந்தர், - இராச யோக விளக்கம்,
தபோவனப்பிரசுராலயம்,
திருப்பராய்த்துறை, 1960.
11. சித்தர் பாடல்கள், - மணிவாசகர் நூலகம்,
சிதம்பரம், 1987.
12. சுந்தரம், ஸ்ரீ., - ராஜ யோகம்,
தி யோகா பப்ளிஸிஸ் ஹவுஸ்,
கோவை, நான்காம்பதிப்பு, 2001.
13. செகசீதன், அ., - தமிழ் இலக்கியத்தில் யோகம்,
லில்லி பதிப்பகம், திருப்பதி, 1987.
14. செய்சங்கர், எம்., - பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரம்,
கடலங்குடி பப்ளிகேசன்ஸ்,
சென்னை, 1993, இரண்டாம் பதிப்பு.
15. சோமசுந்தரம், மீ.ப., - சித்தர் இலக்கியம்,
முதல், இரண்டாம் பகுதி,
அண்ணாமலைப்பல்கலைக்கழகம்,
அண்ணாமலை நகர், 1992.
16. சோமசுந்தரம், மீ.ப., - சித்தர் இலக்கியம்,
மூன்றாம் பகுதி,
அண்ணாமலைப்பல்கலைக்கழகம்,
அண்ணாமலை நகர், 1992.
17. ஞானானந்தா, - திருமந்திரக்கருத்து,
திருவாவடுதுறைஆதினம்,
திருவாவடுதுறை, 1964.

18. தம்பண்ண செட்டியார்,என்., - யோகசித்தி ரகசியங்கள்,
ஸ்ரீ இந்து பப்ளிகேசன்ஸ்,
40, 20 உஸ்மான் ரோடு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை - 17, 2004.
19. தொல்காப்பியர் - தொல்காப்பியம் - பொருளதிகாரம்
நச்சினார்க்கினியர் உரை,
கழக வெளியீடு,
சென்னை, 1977.
20. பசுபதி, கே.ஆர்., - சித்தர்கள்,
புதுப்புனல் பதிப்பகம்.
திருச்சி, 1963.
21. மணியன், ப.சு., - குண்டலினி யோகத் திறவு கோல்,
விஜயா பதிப்பகம்,
20, ராச வீதி, கோவை- 641001,
22. மணியன், ப.சு., - சித்தர் நெறிகளும்
சித்திமுறைகளும்,
விஜயா பதிப்பகம்,
20, ராச வீதி, கோவை- 641001,
23. மாணிக்கவாசகம், இரா., - நம்நாட்டுச் சித்தர்கள்,
அன்னை அபிராமி அருள்,
சென்னை, 1978.

24. மாணிக்கவாசகம், இரா., - திருமந்திர ஆராய்ச்சி,
அன்னை அபிராமி அருள்,
சென்னை, 1982.
25. மாணிக்கவாசகர், இரா., - சித்தர்கள் பரிபாசை அகராதி,
அன்னை அபிராமி அருள்,
சென்னை, 1982.
26. மாணிக்கனார், அ., - திருமூலர் திருமந்திரம்,
வர்த்தமானன் பதிப்பகம்,
15, சரோசினி தெரு,
தியாகராய நகர், சென்னை -17.
27. யோகாசார்யா ஜனார்த்தன், - திருமூலரின் யோகம்,
மீனா புத்தக பண்ணை,
5, பார்த்தசாரதி லே அவுட்,
விழுப்புரம், 1990.
28. யோகம், - கேந்திர வெளியீடு,
விவேகானந்தா கேந்திரம்,
கன்னியாகுமரி, 1991.
29. ராமச்சந்திரன், எஸ்.பி., - நாற்பத்தெண்சித்தர்கள் பெரிய
ஞானக்கோவை,
தாமரை நூலகம், சென்னை, 1995.
30. ராஜன், எம்.என்., - பேரீன்பம் தரும் குண்டலினி யோகம்,
சகுந்தலை நிலையம்,
பவளக்காரத் தெரு, மண்ணடி,
சென்னை - 1., 2002.

31. ராம்பாஸ்கர், - குண்டலினி யோகம்,
ஸ்ரீ இந்து பப்ளி கேஷன்ஸ்,
40, உஸ்மான் ரோடு,
தியாகராய நகர், சென்னை, 2003.
32. ரெங்கராஜ தேசிக சுவாமிகள் - தமிழைக் கற்றால் வரும் நன்மைகள்,
ஸ்ரீ அகத்தியர் சன் மார்க்க சங்கம்,
"ஒங்கார்க்குடில்",
துறையூர் - 10, 2004.
33. வரதராசனார், மு., - திருக்குறள்,
154, டி.டி.கே.சாலை,
சென்னை-18, 1959.
34. வரதராஜன், ஜி., - திருமந்திர நெறி,
தெய்வத்தமிழ் மன்ற வெளியீடு,
மாயூரம், 1976.
35. வரதராஜன், ஜி., - திருமந்திரம் விரிவுரை,
ஏசியன் அச்சகம்,
சென்னை, 1989,
36. விஜயரகுநாதன், நா, - இன்றைய யோகநிலையும் சித்தர்
பாடல்களின் பயன்பாடும்,
திபார்க்கர்,
293, அகமது வணிக வளாகம்,
இரண்டாவது தளம்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை -14,
2004.

37. வேதாத்திரி மகரிஷி, - மனவளக்கலை,
வேதாத்திரி பதிப்பகம்,
ஈரோடு, 1988, நான்காம் பதிப்பு.

ஆங்கில நூல்கள்:

1. Ganapathy, T.N., - The Philosophy of the Tamil Siddhas,
Indian Council of Philosophical Research,
New Delhi, 1993.
2. Kandasamy. S.N., - The Yoga of siddha Avvai
Indian Council of Philosophical Research,
New Delhi, 1995.

பின்னிணைப்புகள்

பின்னிணைப்பு - 1

சித்தர்கள் வரலாறு

1. திருமூலர்

திருமூலர் இராமாயண காலத்தைச் சேர்ந்தவர். திருமூலர் சுந்தரநாதர் என்ற பெயருடன் முதல் தடவை தென்னாட்டுக்கு வந்து தில்லையில் பதஞ்சலி, வியாக்கிரபாதருடன் தனிக்கூத்து கண்டது 8000 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஆகும். அதன்பின் திருமூலர் திருக்கைலைக்குச் சென்று 3000 ஆண்டுகள் தவமியற்றினார். பின்னர் கி.மு. மூவாயிரத்தில் அவர் பாரதச் சண்டை முடிவில் பொதியமலை அகத்தியரை பார்க்க விரும்பிக் கைலையிலிருந்து புறப்பட்டார். திருமூலருக்கு இது இரண்டாவது தென்னாட்டு யாத்திரை ஆகும்.

‘கயிலாயத் தொரு சித்தர்

பொதியிற் சேர்வார்’

என்ற உமாபதி சிவத்தின் வாக்கு இதையே காட்டுகிறது.

திருமூலர் இது போல கயிலாயத்தில் இருந்து புறப்பட்டு வரும் வழியில் மகாநதிக்கரையில் பூரி(ஐகந்நாதம்) சமீபம் துவாரகைக்கதிபதி கிருஷ்ணன் என்னும் கண்ணன் ஒரு வேடனின் அம்பால் உயிர் நீத்தார். உயிர் நீங்கியவுடன் அந்த வேடன் கண்ணனின் சரீரத்தை சிதையில் வைத்து தீயிட்டுக் கொளுத்திவிட்டுப் போய்விடவும் உடனே பெரிய மழை பெய்து கருகிய கை கால்களையுடைய கண்ணனின் உடலானது வெள்ளத்தால் அடித்துக் கொண்டு போகப்பட்டு பூரிக்குப் பக்கத்தில் ஒதுக்கிவிடப்பட்டது. அந்த ஊர்க்காரர்கள் கண்ணனின் சரீரத்தை எடுத்து

அதனை அடக்கம் செய்து கோயில் அமைத்தார்கள். அதுவே இப்போதுள்ள பூரிஜெகன்னாதம் ஆகும். இதனை திருமூலர் நேரே கண்டவர். இதை,

‘இருக்குரு வாகிய எழில் வேதத்தினுள்ளே

உருக்குணர் வாயுணர் வேதத்துள் ஓங்கி

வெருக்குருவாகிய வேதியர் சொல்லும்

கருக்குருவாகிய கண்ணனுமாமே’

என்று திருமந்திர தமிழ் மூவாயிரத்தில் பாடியுள்ளார். அதன்பிறகு கேதாரம், காசி, காளத்தி போன்ற தலங்களுக்கு வந்தார். தமிழ்நாட்டில் காஞ்சிபுரம், சிதம்பரம் தலங்களில் இறைவனை வணங்கி விடைபெற்றுப் பயணத்தைத் தொடர்கிறார். அப்போது காவிரிக் கரையில் பசுக்கூட்டங்கள் கதறி அழுகின்றன. அதற்குக் காரணம் சாத்தனூரில் பசு மேய்ப்பர் குடியில் தோன்றிய மூலன், பசு மேய்த்துக் கொண்டிருந்த போது இயற்கை மரணம் அடைந்தான் என அறிகின்றார். மூலன் மேய்த்த பசுக்கள் அவனது இறப்பைத் தாங்க முடியாமல் கதறுதல் கண்டு உள்ளம் நெகிழ்ந்து அப்பசுக் கூட்டத்தின் துயர்தீர்க்கக் கருதுகின்றார். இறையருளால் தன் உடலைப் பாதுகாப்பாக ஓரிடத்தில் வைத்துவிட்டு மூலன் உடம்பில் தன் உயிரைச் செலுத்தினார். இதுவே கூடுவிட்டு கூடு பாய்தல் ஆகும். இவ்வாறு மூலன் உடம்பில் தோன்றிய திருமூலர் பசுக்களின் துயர் நீக்கி அவைகளை மகிழ்ச்சியுடன் வீடுகளில் சேர்க்கிறார். மூலன் உடம்பில் இருக்கும் திருமூலர் எந்த வீட்டிற்கும் செல்லாமல் தனியாகத் தெருவில் நிற்கிறார். அதனைக் கண்ட மூலன் மனைவி தன் கணவராகத் திருமூலரைக் கருதி அழைக்கிறார். திருமூலர் அதனை மறுத்துச்

சிவயோகத்தில் ஆழ்ந்துவிடுகிறார். இதனை மூலன் மனைவி ஊரில் உள்ள பெரியோரிடம் முறையிடுகிறாள். அதனால் பயன் ஒன்றும் ஏற்படவில்லை.

திருமூலர் சிவயோகம் முடிந்து தனது பழைய உடலைக் காணச் செல்கிறார். அங்கு அவரது உடலைக் காணாமையினால் அதனை இறைவன் செயல் என உணர்கிறார். பின் திருவாவடுதுறைக்கு வந்து கோயிலின் மேற்குப் பகுதியில் இருந்த அரசமரத்தடியில் தங்கி ஆகமசாரமாகிய திருமந்திரமாலையை ஆண்டு ஒன்றுக்கு ஒரு பாடலாக மூவாயிரம் பாடல்கள் பாடுகின்றார். அவர் பணி முடிந்ததும் தில்லையில் இறைவனுடன் கலந்தார்.

திருமூலரின் திருமந்திரம் சிறந்த தோத்திர நூலாகவும், வாழ்க்கை நூலாகவும், ஞானநூலாகவும், யோக நூலாகவும் விளங்குகின்றது. தமிழ் நாட்டில் திருமூலர் முதலாகச் சித்தர் பரம்பரை தோன்றியதாகக் கருதுவதற்கு இவரது வாழ்க்கையும் திருமந்திரமும் சான்றாகத் திகழ்கின்றன.

(ஆதாரம்: திருமந்திரம் மூவாயிரம் - முதற்பகுதி - கழகப்புலவர் சித்தாந்தப் பண்டிதர் சி.இராமநாதப் பிள்ளை அவர்கள் எழுதிய விளக்கம், திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகத்தினரால் வெளியிடப்பட்ட திருமந்திரம் மூவாயிரம், நூன் முகம்)

2. சிவவாக்கியர்

சிவவாக்கியரின் வாழ்க்கை வரலாற்றை - போக முனிவர் சித்தகாண்டம், முருகதாச சுவாமிகளின் புலவர் புராணம், மா.வடிவேலு முதலியாரின் சிவவாக்கியர் பாடல் 500, கு.அருணாச்சலக்கவுண்டரின் சித்தர் பாடலும் அவர்தம் தத்துவமும் - ஒரு கண்ணோட்டம் ஆகிய நூல்களின் வழி விரிவாக அறிய முடிகின்றது. இந்நூல்கள் புலப்படுத்தும் வாழ்க்கை வரலாற்றில் பல்வேறு மாறுபட்ட கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. போக முனிவர், சிவவாக்கியர் தை மாதம் மக நட்சத்திரம் இரண்டாம் பாதத்தில் பிறந்தார் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். இவர் சங்கர் குலத்தைச் சார்ந்தவர் என்றும், ஐம்பத்தொரு வயதுவரை தவ வாழ்க்கையில் இருந்து, பின் பெற்றோரிடம் கேட்டுத் திருமணம் செய்து கொண்டார் என்றும், இவருக்குச் சிவானந்தர் என்ற மகள் பிறந்ததாகவும் இவர் எண்பத்தொரு வயது வரை வாழ்ந்தார் எனவும், இவர் குருந்த மரத்தடியில் தம் சீடர்களுக்கு உபதேசம் செய்தார் எனவும் சிவவாக்கியர் வரலாற்றை இந்நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

புலவர்புராணம் - சிவவாக்கியர் வாழ்க்கையைப் பின்வருமாறு கூறுவதாக நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் எனும் நூல் குறிக்கிறது. ஞானி ஒருவரைப் பிராமணர் ஒருவர் சந்திக்கிறார். அவர் பிராமணரிடம் இருநாழி மணலும் படுசுரைக்காயும் கொடுத்து, இவற்றைச் சுவையான உணவாக ஆக்கித் தருபவளைத் திருமணம் செய்து கொள் எனக் கூறிச் சென்றார். அவற்றைப் பெற்றுக் கொண்ட பிராமணர், குலத்தில் உயர்வு தாழ்வு இல்லை இறை ஒன்றே என்ற உண்மையை உணர்ந்தார். அப்பிராமணரைச் சைவர் 'சிவவாக்கியர்' என்றும், வைணவர் 'திருமழிசையாழ்வார்' என்றும் அழைத்தனர். அவர்தம் ஞானாசிரியர் கொடுத்த மணலையும்

படுசுரைக்காயையும் பலரிடமும் கொடுத்து உணவு சமைக்குமாறு வேண்டுகிறார். இறுதியில் குறவர் குலப்பெண் ஒருத்தி அவற்றை வாங்கி உணவு சமைத்துக் கொடுக்கிறார். அவரும் அவளையே மணந்து, குறவர் தொழிலையே செய்து வாழ்ந்து வந்தார். அவர் ஒருநாள் காட்டில் பெரிய மூங்கிலை வெட்டிய போது பத்தரைமாற்றுப்பொன் உதிர்ந்தது. அதனைக் கண்டு மதிமயங்காமல் அதனை ஆட்கொல்லி என எதிரில் வரும் நால்வரிடம் கூறுகிறார். அந் நால்வரும் அங்கு சென்று பொன்னைப் பார்த்து வியந்து, பிராமணரைப் பித்தன் என இகழ்ந்து, பொன்னை முடிச்சாகக் கட்டி இருட்டிய பின் எடுத்துச் செல்லலாம் என நினைத்தனர். நால்வருள் ஒருவரே அப்பொன் அனைத்தையும், அடையக் கருதிச் சதி செய்து இறுதியில் அனைவரும் இறக்கின்றனர். பின்னொரு நாள் கொங்கணர் மாற்றித்தந்த செம்பொன்னைப் பாழுங்கிணற்றில் போடுமாறு சிவவாக்கியர் தன் மனைவியிடம் கூறினார். அவரும் அவ்வாறே செய்தார். அக் குறமகளுடன் ஏழு பருவம் இன்பம் துய்த்து அதன்பின் தனியாகச் சஞ்சரிக்கத் தொடங்கினார். சிவனை ஒருகாலும், திருமாலை ஒருகாலும் பாடும் தன்மையினராகத் திகழ்ந்தார்.

சிவவாக்கியர் ஒருமுறை கச்சிக்குச் சென்றார். மன்னனைக் கண்டார். மன்னன் இவரை மதிக்கவில்லை. அதனால் கோபம் கொண்டு கோயிலில் குடிகொண்டிருந்த திருமாலையும் அவர்தம் மனைவியையும் பைநாகப் பாம்பைச் சுருட்டிக் கொண்டு வருமாறு ஆணையிட்டார். இறைவனும் அவ்வாறே செய்தான். உண்மையை உணர்ந்து அரசனும் வேதியரும் பணிந்து வேண்டினார். சிவவாக்கியரும் பிழை பொறுத்துத் திருமாலைக் கோயில் கொள்ளுமாறு செய்தார். பின் அங்கிருந்து பல பதிகள் சென்றார்.

இவ்வாறு சிவவாக்கியர் வரலாறு வேறுவிதமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவர் கி.பி. பதினான்காம் நூற்றாண்டினர் என மு.அருணாச்சலம் குறிப்பிடுகின்றார். இவர் இயற்றிய நாலுக்குச் சிவவாக்கியம் எனப் பெயராதலின் இந்நூலின் பெயரால் இவர் சிவவாக்கியர் என அழைக்கப்படுகிறார். இவருடைய இயற்பெயர் தெரியவில்லை. இச்சிவவாக்கியம் ஐந்நூற்று இருபத்து நான்கு பாடல்களைக் கொண்டுள்ளது.

காப்புச் செய்யுள்,

அரியதோர் நமச்சிவாயம் ஆதியந்தம் ஆனதும்

ஆழிரண்டு நாலுதேவர் அன்றுரைத்த மந்திரம்

அரியதோர் எழுத்தை உன்னிச் சொல்லுவேன் சிவவாக்கியம்

(சிவவாக்கியர், பா - 1)

என்று குறிப்பிடுவது இந்நாலுக்குச் சிவவாக்கியம் என்று பெயரிட்டுள்ளமையை உணர்த்தும். சிவவாக்கியர் திருமழிசையில் பிருகுமகரிஷிக்கும் தேவகன்னிக்கும் பிறந்தவர். மேலும் அவர் வேடனால் வளர்க்கப்பட்டு முதலில் வைணவ நெறியில் நின்றும் பின்னர் அதில் பயனில்லை என உணர்ந்து சைவ நெறிக்கு மாறிய வரலாற்றையும் இந்நூல் பேசும்.

3. இடைக்காடர்

கோனார் என வழங்கப்படும் இடையர்களையும், அவர்கள் மேய்க்கும் ஆடுமாடுகளையும் முன்னிறுத்திப் பாடியதால் இடைக்காட்டுச்சித்தர் என வழங்கப் பெற்றார். மலையாள நாட்டிலுள்ள இடைக்காடு என்னும் ஊரைச் சேர்ந்தவராதலின் இப்பெயர் பெற்றார் எனக் கூறுவதும் உண்டு. இவர்

தொண்டை மண்டலத்தின் இடையன் திட்டிலிருந்த இடையர் என்ற கருத்தும் உள்ளது.

திருவண்ணாமலையில் இடையர் குடியில் தோன்றியதால் இப்பெயர் பெற்றார் என்றும் கூறுவர். நாட்டில் ஒருமுறை கடுமையாக பஞ்சம் ஏற்பட்டு ஆடுமாடுகள் உணவின்றி துயரடைந்தன. அப்போது இவர் தமது ஆற்றலால் பஞ்சம் உண்டாகச் செய்த கிரகநிலையை மாற்றியமைத்து, மழைபொழியச் செய்து உயிரினங்களைக் காப்பாற்றினார். ஊசிமுறி, அறுபது வருஷப்பலன், தாண்டவராயக் கோனார் கூற்று ஆகியன இவர் பாடியவை என அறிய முடிகிறது.

4. பாம்பாட்டி சித்தர்

இவர் ஒருமுறை நவரத்தினப் பாம்பைப் பிடிக்கச் சென்றபோது சட்டை முனி அங்குவர அவரிடம் தீட்சை பெற்று சமாதிகிலை அடைந்தார். கொங்கு நாட்டில் மருதமலையில் தவம் செய்தவர். இன்றும் பாம்பாட்டி சித்தர் குகை அங்கு உண்டு. அந்தணர் குலத்தில் பிறந்தவர். இவர் திருக்கோகர்ணத்தில் பிறந்தவர் என்ற கருத்தும் உள்ளது. மூலாதாரமாகிய பாம்பினை யோகப் பயிற்சியினால் எழுப்பி மேலேற்றும் திறம் பற்றி பாடினார். மனத்தை பாம்பாக உருவகம் செய்து அடக்குவதாகப் பாடியதால் இப்பெயர் பெற்றார். இவர் பாடல்கள் அனைத்தும் ஆடுபாம்பே என்னும் விளியுடன் அமைந்துள்ளன. இவர் 129 பாடல்கள் பாடியுள்ளார். குரு வணக்கம், பாம்பின் சிறப்பு, சித்தர் வல்லபம், பொருளாசை விலக்கம், பெண்ணாசை விலக்கம், உடலின் குணம் ஆகிய பொருளில் இவர் பாடியுள்ளார்.

5. கருவூரார்

கொங்கு நாட்டில் உள்ள கருவூரில் வாழ்ந்தவர் ஆதலின் இவர் இப்பெயர் பெற்றார். பன்னிரு திருமுறைகளின் ஒன்றான ஒன்பதாம் திருமுறையில் பத்துப் பதிகங்களை இவர் பாடினார். இவரது வரலாற்றை நெல்லைத்தல புராணம், கருவூர்த்தல புராணம் விரிவாகக் கூறுகின்றன. கருவூரார் பூசாவிதி என்ற பெயரில் முப்பது பாடல்கள் சித்தர் ஞானக் கோவையில் காணப்படுகின்றன. இராசராசன் அமைத்த தஞ்சைப் பெருவுடையார் கோயிலில் சிவலிங்கப்பெருமான் ஆவுடையாருடன் பொருத்த இயலாத நிலையில் இவர் வாய்த்தம்பலத்தை உமிழ்ந்து பந்தனமாகச் செய்தார் என்பர் என்ற வழக்கு கொண்டு இவரது காலம் கி.பி.பதினொன்றாம் நூற்றாண்டு என்பர்.

6. கொங்கணர்

இவர் கொங்கண நாதர், கொங்கணத் தேவர் எனப் பல பெயர்களில் வழங்கப்படுகிறார். இவரைக் போகரின் மாணவர் என்பர். இவர் கொங்கு நாட்டைச் சேர்ந்தவர். ஆதலின் இப்பெயர் பெற்றிருக்கக் கூடும் என்பர். இவர் கி.பி.ஏழாம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்தவர் ஆவார். தவமிருந்தபோது எச்சமிட்ட கொக்கை சினந்து நோக்கி எரித்தவர். பின் திருவள்ளுவர் மனைவிபால் பிச்சை கேட்க, அவர் சிறிது காலம்தாழ்த்துதல் கண்டு வெகுண்டு நோக்க, உடனே அவர் “கொக்கென்று நினைத்தனையோ கொங்கணவா?” எனக் கேட்டது கண்டு இவர் அம்மாதர் பெருங்கற்பினை வியந்தார்.

7. காகபுஜண்டர்

இவர் புகண்டர் என்ற பெயரிலும் குறிக்கப் பெறுவர். இவர் பற்றிய வரலாறு புனைந்துரையாக உள்ளது. இவர் காகம் போல் பார்க்கும் பார்வையைப் பெற்றிருந்தமையை இவரது பாடல்கள் விளக்குகின்றன. இதனை,

காணாத காட்சியெல்லாங் கண்ணிற் கண்டு

காகமடா புகண்டரென்று பேரும் பெற்றேன்

என்ற வரிகள் கூறும். (ஞானக் கோவை காக புகண்டர்)

8. உரோமரிஷி

இவரைப் புகண்டரின் மகன். இவருடைய உடம்பெல்லாம் உரோமமாயிருந்தாலும் ஒரு பிரமன் இறந்தால் ஒரு உரோமம் உதிரும் என்றும், இங்ஙனம் மூன்றரை கோடி பிரமன் இறந்தால் இவர் ஆயுள் முடியும் என்றும், இவர் இறக்கின் அஷ்டகோணரிஷி என்பவரது கோணம் ஒன்று நிமிரும் என்றும் கதைகள் வழங்கி வருகின்றன.

இவரது காலத்தை வரையறை செய்ய இயலவில்லை. சித்தர்கள் மிகுந்திருந்த காலகட்டத்தில் ஏதேனும் ஒரு கால எல்லையில் வாழ்ந்திருத்தல் கூடும் என்பர். இவரது பாடல்களாகச் சித்தர் ஞானக் கோவையில் பதிமூன்று பாடல்கள் காணப்படுகின்றன.

9. போகர்

இவர் சீன நாட்டில் பிறந்தவர். 1500 ஆண்டுகளுக்கு முன் இந்தியாவிற்கு வந்தார். பாடலிபுத்திரத்திலும் கயாவிலும் தங்கியிருந்தார். தென்னிந்தியாவிற்கு வந்து மிக நீண்டகாலம் யோகப் பயிற்சியில்

ஈடுபட்டார். இவர் பழனியாண்டவர் சிலையை ஒன்பது இரகசிய மூலிகைகளால் செய்யப்பட்ட நவபாசானத்தைப் பயன்படுத்தி உருவாக்கினார். இவர் பழனி மலையில் மரகத லிங்கேஸ்வரரை வைத்துப் பூசித்தார். பழனியில் யோக சமாதியானார்.

10. சட்டைமுனி

இவர் பிறப்பால் சேணியர் என்பர். போகருடைய மாணவராகிய இவர், உரோமரிஷியுடன் மாறுபட்டவராய் இருந்தார். இவரது காலத்தை வரையறை செய்ய இயலவில்லை. இவரது பாடல்கள் சட்டைமுனி ஞானம் என்ற பெயரில் உள்ளன. மேலும் சட்டை முனி ஆயிரத்து இருநூறு திரிகாண்டம், சரக்கு வைப்பு, நவரத்தின வைப்பு முதலிய நூல்களையும் இயற்றியுள்ளார்.

11. இராமதேவர்

இராமதேவர் நாகப்பட்டினத்தில் வீற்றிருந்து சிவபூசை செய்து சித்தரானார். தேரையரே, இராமதேவர் என்ற பெயருடன் பின்னர் விளங்கினார் என்ற கருத்தும் உண்டு. இவர் பிறப்பினால் முகமதியார். இவர் காலம் பதினான்காம் நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு இருக்கலாம் என்ற கருத்தும் அறிஞர்களிடையே உண்டு. இவர் பாடியனவாகச் சித்தர்ஞானக்கோவையில் இராமதேவர் பூசாவிதி என்ற பெயரில் பத்து பாடல்கள் காணப்படுகின்றன.

12. குதம்பைச் சித்தர்

குதம்பை என்பது காதணி, இதனை அணிந்த பெண்ணை முன்னிலைப் படுத்திப் பாடியுள்ளமையால் குதம்பைச் சித்தர் எனப் பெயர் பெற்றார். இவர் பதினைந்தாம் நூற்றாண்டுச் சித்தராவார். இவர் முப்பத்திரண்டு கண்ணிகளைப் பாடியுள்ளார். அவை குதம்பாய் ஏதுக்கடி என வினவுவதாக அமைந்துள்ளன.

13. கடுவெளிச் சித்தர்

கடுவெளி என்பது வாக்கும் மனமும் கடந்த நிலையில் உள்ள பரவெளி, இதனைப் பாடுவதால் இச்சித்தர் கடுவெளிச் சித்தர் எனப் பெயர் பெற்றார். இவர் 15ஆம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்தவராவார். இவர் 34 கண்ணிகள் கொண்ட ஆனந்தக் களிப்பினைப் பாடியுள்ளார்.

14. அமுகணிச்சித்தர்

அமுகண்ணி என்பது ஓர் அரிய கல்ப மூலிகை. இதைப் பயன்படுத்திக் காய்சித்தி கைவரப் பெற்றவராதலால் இவர் இப்பெயர் பெற்றிருக்கக் கூடும்.

இவர் பற்றிய வேறு செய்திகள் கிடைக்கப் பெறவில்லை. இவர் நாற்பது கலித்தாழிசைப் பாடல்களைப் பாடியுள்ளார். அவையனைத்தும் வருந்திப் பாடுவதாகவும் அழுது பாடுவதாகவும் அமைந்துள்ளன.

15. அகப்பேய்ச் சித்தர்

அலையும் மனத்தைப் பேயாக உருவகப்படுத்திப் பாடியமையால், இச்சித்தர் அகப்பேய்ச்சித்தர் எனப் பெயர் பெற்றார். மனதை ஒரு பேயாகக் கருதி அதற்குப் பெண் உருக்கொடுத்து அதனைத் தன்முன் நிறுத்திப் பாடல்களைப் புனைந்துள்ளார். ஒவ்வொரு பாடலும் அகப்பேய் என்ற விளியுடன் அமைந்துள்ளது. அகப்பேய் என்பது மருவி அகப்பேய்ச் சித்தர் என வழங்குவதும் உண்டு. இவரைப் பதினைந்தாம் நூற்றாண்டுச் சித்தர்களுள் ஒருவராகக் கருதுவர். இவர் தொண்ணூறு பாடல்களைப் பாடியுள்ளார்.

16. அவ்வையார்

சங்க இலக்கியத்திலிருந்து அவ்வையார் என்ற பெயரில் பலர் வாழ்ந்துள்ளனர். அவ்வையார் கி.பி. 14 ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் வாழ்ந்தவராவார். இவர் ஔவைக்குறள் (ஞானக்குறள்), விநாயகரகவல் என வழங்கும் இரு சாத்திர, தோத்திர நூல்களை எழுதியுள்ளார். ஔவைக்குறள் 31 அதிகாரங்களைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு அதிகாரமும் பத்துப்பாடல்களாக 310 பாடல்களைக் கொண்டது; நெறிப்பால், திருவருட்பால், தன்பால் என்ற மூன்று பகுப்புக்களைக் கொண்டது.

17. பட்டினத்தார்

இவர் பட்டினத்தடிகள் என்றும் பட்டினத்தார் பிள்ளையார் என்றும் வழங்கப் பெறுவர். காவிரிப்பூம்பட்டினத்தில் வணிகர் குலத்தில் பிறந்தவர். தந்தையார் பெயர் சிவநேசர். தாயார் பெயர் ஞானக்கலை. இவரது இயற்பெயர் சுவேதாரண்யன் என்பதாகும். இவர் திருவெண்காடர் என்றும்

அழைக்கப்படுவர். இவரது ஐந்தாவது வயதில் தந்தை காலமானார். இவர் சிவகலை என்னும் பெண்ணை மணந்து இல்லறம் நடத்தினார். வணிகத்தில் சிறந்து பெருஞ்செல்வராக விளங்கினார். இவரை இயற்பெயரில் அழைக்கத் தயங்கிய மக்கள் 'பட்டினத்தார்' என அழைத்தனர். இவருக்கு நீண்ட காலமாக மக்கட்பேறு இல்லை. திருவிடைமருதூர் சென்று இக்குறை நீங்க இறைவனை வேண்டினார். இவ்வூரிலிருந்த 'சிவதருமர்' என்னும் சிவபக்தர் சிவனடியார்களுக்கு அன்னதானம் செய்யப் பொருள் வேண்டிக் குளக்கரையில் ஓர் ஆண் குழந்தையைக் கண்டெடுத்துப் பட்டினத்தாரிடம் கொடுத்துப் பெரும் பொருள் பெற்றார்.

பட்டினத்தார் இக்குழந்தைக்கு 'மருதபிரான்' எனப் பெயரிட்டு வளர்த்து வந்தார். அப்புதல்வர் இளைஞன் ஆனதும் பொருள் திரட்டக் கடல்தாண்டி அனுப்பினார். அவன் சில நாட்களில் கப்பல் நிறைய வரட்டிகளும் தவிட்டு மூட்டைகளும் ஏற்றிக் கொண்டு வந்தான். பட்டினத்தார் மகனுக்கு பித்து பிடித்து விட்டதாகக் கருதிக் கலங்கி அவனை ஓர் அறையில் வைத்துப் பூட்டிவிட்டுக் கடற்கரைக்குச் சென்றார். கோபத்துடன் கப்பலில் இருந்த ஒரு வரட்டியை எடுத்து வீசினார். அது உடைந்து நவரத்தினமணிகளாகச் சிதறியது. தவிடு பொன்மலையாக மாறியது.

பட்டினத்தார் திகைப்புடன் வீடு திரும்பிய போது மகனைக் காணவில்லை. அவன் கொடுத்துவிட்டுச் சென்ற பெட்டியில் காதற்ற ஓர் ஊசியும் ஓர் ஓலைச்சீட்டும் இருந்தன. அவ்வோலைச் சீட்டில், 'காதற்ற ஊசியும் வாராது காண் கடை வழிக்கே' என எழுதி இருந்தது. பட்டினத்தார் இதுகாறும் தம்மிடம் வளர்ந்தவர் திருவிடைமருதூர்

பெருமானான மருதப்பர் எனத் தெளிந்தார். அப்பொழுதே செல்வச் சிறப்பினை உதறித் தள்ளிவிட்டுத் துறவு பூண்டு கோவணத்துடன் வீட்டை விட்டு வெளியேறினார்.

பட்டினத்தார் ஊர்ப் பொதுமண்டபத்தில் நிட்டையில் அமர்ந்தும் பசித்த போது ஊருக்குள் சென்று பிச்சை ஏற்று உண்டும் பித்தரைப் போலத் திரியலானார். இதனைக் கண்ட சுற்றத்தார் குலப்பெருமைக்கு இழுக்கு எனக் கருதிப் பிச்சையெடுத்தலைத் தவிர்த்தனர். இவரது தமக்கை பட்டினத்தாரைக் கொல்ல நினைந்து நஞ்சு கலந்த அப்பத்தை உண்ணக் கொடுத்தாள். அதை உணர்ந்து அந்த அப்பத்தைத் “தன்வினை தன்னைச் சுடும் ஓட்டப்பம் வீட்டைச் சுடும்” என்று கூறித் தமக்கை வீட்டுக் கூரையில் எறிந்தார். வீடு தீப்பற்றி எரிந்தது.

பட்டினத்தார் இவ்வாறு துறவியாக அலைந்து திரிந்தபோது தன் அன்னை இறந்த செய்தி கேட்டார். அன்னைக்கு ஈமக்கடன் செய்வதாக வாக்களித்திருந்தமையால் உடனே சுடுகாடு விரைந்தார். அங்கு சுற்றத்தார் அடுக்கியிருந்த சிதையைத் தள்ளிவிட்டுப் பச்சை வாழை மட்டைகளையும் இலைகளையும் அடுக்கி

“ஐயிரண்டு திங்களாயங்க மெலா நோற்றுப் பெற்று”

எனப் பாடத் தொடங்கி அன்னை உடலை தீயுண்ணச் செய்து ஈமக்கடன் கழித்தார். பின்னர் தலயாத்திரையாகச் சிவனின் திருத்தலங்கள் தோறும் சென்று பாடல் இயற்றினார். உஞ்சேனைமகாளிபுரத்தில் பத்திரகிரி மன்னனைச் சீடனாகக் கொண்டார். பட்டினத்தார் திருவெண்காடு, சீர்காழி,

சிதம்பரம் ஆகிய திருத்தலங்களுக்குச் சென்று இறைவனை வணங்கினார். இறுதியில் திருவெற்றியூர் வந்து சமாதியானார். இவரது சமாதியை இன்றும் திருவெற்றியூரில் காணலாம்.

இவர்களுள் பட்டினத்தடிகள் வேறு, பட்டினத்துப் பிள்ளையார் வேறு என்பர். பட்டினத்தடிகள் பதினொன்றாம் நூற்றாண்டினர். இவர் பாடியன கோயில் நான்மணி மாலை, திருக்கழுமலை மும்மணிக் கோவை, திருவிடை மருதூர் மும்மணிக் கோவை, திருவேகம்பமுடையார் திருவந்தாதி, திருவெற்றியூர் ஒருபா ஒரு ப.து என்பனவாகும். இவை சித்தர் பாடல் திரட்டில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

பட்டினத்துப் பிள்ளையார் இவரின் வேறானவர். இவர் காலம் பதினான்காம் நூற்றாண்டு. எனவே இவரைப் பதினான்காம் நூற்றாண்டுச் சித்தர்களுள் ஒருவராகக் கொள்வதே சிறந்தது.

இச்சித்தர் பாடல்களில் கோயில்திருஅகவல், கச்சித்திருஅகவல், திருஏகம்பமாலை, திருத்தில்லை, திருச்செங்கோடு, திருவெற்றியூர், திருவிடைமருதூர், திருக்கழுக்குன்றம், திருக்காளத்தி, திருக்கைலாயம், மதுரை, திருவெண்காடு போன்ற திருத்தலப் பாடல்களும் முதல்வன் முறையீடு, அருட்புலம்பல், இறந்த காலத்து இரங்கல், நெஞ்சோடு புலம்பல், பூரண மாலை, நெஞ்சோடு மகிழ்தல், உடல்கூற்று வண்ணம், ஞானம் நூறு ஆகிய பொதுப் பாடல்களும் இடம்பெற்றுள்ளன.

18. பத்திரகிரியார்

இவர் துளுவ நாட்டைச் சேர்ந்த மன்னர் ஆவார். பத்திரகிரி மன்னன் என்ற பெயருடன் ஆட்சி செய்து வந்தார். அக்காலத்தில் அரண்மனைக் கொள்ளை தொடர்பாகக் காவலர்கள், பட்டினத்தாரைக் கள்வர் என கொண்டு வந்து நிறுத்தினர். மன்னர் அவரைக் கழுவேற்றுமாறு உத்தரவிட்டார். பட்டினத்தார்,

என் செயலாவதியா தொன்றுமில்லை, இனிதெய்வமே

உன் செயலேயென்று உணரப் பெற்றேன்

என்று பாடக் கழுமரம் தீப்பற்றி எரிந்தது. அது முதல் அரசு போகங்களை துறந்த மன்னன் பட்டினத்தாரின் சீடரானார்.

குருவின் கட்டளைப்படி திருவிடைமருதூர் சென்று சட்டியில் பிச்சை வாங்கிக் குருவுக்கு வழங்கி எஞ்சிய சோற்றைத் தானும் உண்டு இறைவனை வணங்கி வந்தார். ஒரு நாள் பத்திரகிரியார் குருவுக்கு வழங்கிவிட்டு எஞ்சிய பிச்சைச் சோற்றைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கையில், பெண் நாய் ஒன்று அவர் அருகே வந்து வாலை ஆட்டியது. அதற்கு அவர் இரை கொடுத்தார். அன்று முதல் நாய் பத்திரகிரியாருடன் வாழத் தொடங்கியது.

சிவபெருமான் ஒருநாள் சித்தரைப் போல் வேடமிட்டுக் கிழக்குக் கோபுர வாசலில் வீற்றிருக்கும் பட்டினத்தாரிடம் சென்று அன்னமிடுமாறு கேட்டார். அவர் மேற்குக் கோபுர வாசலில் சோற்றுச்சட்டியும் ஒரு நாயும் வைத்துக் கொண்டு ஒரு சம்சாரி உட்கார்ந்திருக்கிறான். அவனிடம் போய் கேளுங்கள் என்றார். அதனை அச்சித்தர் மூலம் கேட்ட பத்திரகிரி தன்

குருவின் கருத்தை உணர்ந்து சோற்றுச் சட்டியை வீசினார். அது நாயின் தலை மீது பட்டு நாய் செத்து விழுந்தது. ஞானிகள் உண்ட எச்சிலை உண்ட நாய் மறுபிறவியில் காசிராஜனுக்கு மகளாய்ப் பிறந்தது. பற்று அனைத்தும் துறந்த பத்திரிகிரி யோகம் செய்து வரலானார்.

காசிராஜனுக்கு மகளாய்ப் பிறந்த பெண் கன்னிப்பருவம் அடைந்ததும், அரசன் அவளுக்குத் திருமணம் பேச முற்பட்டான். அப்பெண் தன்னைத் திருவிடைமருதூரில் இருக்கும் குருநாதர் பத்திரிகிரியாரிடம் சேர்ப்பிக்குமாறு வேண்டினாள். அவரிடம் அப்பெண்ணைக் கொண்டு சேர்த்தனர். அவர் பட்டினத்தாரிடம் உம் எச்சிலை உண்ட இந்நாய்க்கு இப்பிறவி நோய் வரலாமா என வேண்டப் பட்டினத்தார் இறைவன் திருவருளை நாடினார். பெருஞ்சோதி தோன்றியது. அதில் பத்திரிகிரியாரும் அப்பெண்ணும் கலந்து முத்தி பெற்றனர். பட்டினத்தாரும் பத்திரிகிரியாரும் ஒரே காலத்தில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் என்பது ஏற்புடைய கருத்தாகும். இவர் பாடிய மெய்ஞ்ஞானப்புலம்பல் விநாயகர்காப்புடன் இருநூற்று முப்பத்திரண்டு கண்ணிகளைக் கொண்டுள்ளது.

19. சூரியானந்தர்

இவரது பாடல்கள் 'சூரியானந்தம்' என்ற பெயரில் உள்ளன. இவரது பாடல்களாகப் பதினமூன்று பாடல்கள் உள்ளன. இவரது வரலாறு பற்றிய செய்திகள் கிடைக்கப் பெறவில்லை. இவர் பதினாறாம் நூற்றாண்டுச் சித்தராவார்.

20. நந்தீசுவரர்

நந்தீசுவரர் பாடிய பாடல்கள் நந்தீசுவரர் பூசாவிதி பன்னிரெண்டு என்ற பெயரில் உள்ளன. இவற்றில் ரேசக பூசை, கும்பக பூசை, சூரியன் பூசை, சந்திரன் பூசை, சன் பூசை பற்றிய செய்திகளைப் பாடியுள்ளார். இவர் பதின்மூன்றாம் நூற்றாண்டுச் சித்தராவார். இவரைப் பற்றிய பிற செய்திகள் அறிய இயலவில்லை.

21. புலிப்பாணி சித்தர்

புலிப்பாணிச் சித்தர் சீனாவில் இருந்து போகருடன் வந்தவர். இவர் வியாக்கிரபாத முனிவருடனும் நடராசருடனும் தொடர்புபடுத்திப் பேசப்படுகிறார். பழனியில் போகருக்குப் பிறகு முருகனுக்கு பூசைகள் நடத்தி வந்தார். புலிப்பாணிசித்தரின் சமாதி பழனியில் போகரின் கோயிலுக்கு அருகில் உள்ளது.

22. குண்ணங்குடி மஸ்தான்

இவரது இயற்பெயர் சுல்தான் அப்துல் காதிர். இவர் கி.பி.1788 இல் இருந்து கி.பி.1835 வரை வாழ்ந்தவர். இவர் இளமைப் பருவத்தில் சதுரகிரி மலைக்காடுகளில் சுற்றித் திரிந்தார். இவர் ஞானம் பெற்ற பிறகு குண்ணங்குடி மஸ்தான் என்று அழைக்கப்பட்டார். இவரது பாடல்கள் தாயுமானவரின் பாடல்களை ஒத்திருக்கின்றன. இவர் தம் 47ஆம் வயதில் முத்தியடைந்தார்.

23. தாயுமானவர்

இவர் திருமறைக்காட்டில் பிறந்தவர். திருச்சிராப்பள்ளி மலைக்கோட்டையில் உறையும் தாயுமான ஈசரின் பெயரை இவருக்கு இட்டனர். இவர்தம் பாடல்களில் எட்டுவகை சித்திகளை விளக்கியுள்ளார்.

24. இராமலிங்கர்

இவர் கி.பி. 1823 முதல் கி.பி.1874 வரை வாழ்ந்தவர். வள்ளலார் பாடிய பாடல்கள் திருவருட்பா எனப்படும் ஆறு திருமுறைகளாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. இவர் வடலூரில் தைப்பூச நாளில் ஜோதியாக மாறினார்.

25. அருணகிரிநாதர்

இவர் பிறந்த ஊர் திருவண்ணாமலை. முருகன் அருள் பெற்ற பிறகு இவர் பாடிய திருப்புகழ் தலைசிறந்ததாகும். கந்தர் அலங்காரம், கந்தர் அந்தாதி, கந்தர் அநுபூதி, திருவகுப்பு, வேல்விருத்தம், மயில் விருத்தம் என்பன அருணகிரியார் பாடிய வேறு நூல்கள்.

26. திருவள்ளுவர்

நாயனார், தெய்வப்பலவர், செந்நாப்போதார், பெருநாவலர் என்று அழைக்கப்படுகிறார். இவருடைய 1330 அருங்குறள்கள் தன்னிகரற்றவை. திருவள்ளுவர் ஞானவெட்டியான் என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளார்.

27. தேரையர்

தருமசௌமியரின்கீடர் என்றும், அகத்தியரின் மாணவர் என்றும் கூறுவர். அரசனின் தலைக்குள் இருந்த தேரையை அகற்றியதால் தேரையர் எனப்பட்டார்.

28. திருமாளிகைத் தேவர்

இவர் சித்தர் போகநாதரிடம் தீட்சை பெற்றவர். திருவாவடுதுறையில் ஆசிரமம் அமைத்து, அற்புதங்கள் பல நடத்தியவர். இவர் காவிரியில் நீராடி சிவபூஜைக்கு திருமஞ்சனம், பூக்கள் ஆகியவற்றை ஏந்திக் கொண்டு வரும்போது வழியில் எதிரே மக்கள் கூட்டமாக ஒரு பிணத்தினை சுடுகாட்டுக்கு எடுத்து வருவதைக் கண்டு சுவத்தீட்டினால் சிவபூஜைக்கு தீட்டு நேராவண்ணம் அப்பிணத்தினை சுடுகாடுவரை எழுப்பித்து நடந்து செல்லுமாறு பணித்தார். திருவீழிமிழலையில் ஓடாது நின்ற தேரினைத் தானாகவே ஓடி நிலைபெறச் செய்தார். திருவாவடுதுறை கோமுகீசுவரர் திருக்கோயிலின் மதில் மேல் இருந்த நந்தி சிற்பங்களை உயிர்ப்பித்தார். கொங்கண சித்தருடைய கமண்டலத்தில் என்றும் வற்றாத தண்ணீரை வற்றச் செய்தார்.

29. சதாசிவ பிரம்மேந்திரர்

சதாசிவர் தன்னை மறந்திருந்த பல நேரங்களில் ஆடை அணியும் நினைவே இல்லாமல் இருந்திருக்கிறார். அதைக்கண்ட முஸ்லீம் சேனாதிபதி ஆத்திரம் அடைந்து சதாசிவரின் மேல் தனது வாளினை வீசினார். சதாசிவரின் ஒருகை வெட்டுண்டு கீழே விழுந்தது. சதாசிவர் எந்த பதட்டமும் இல்லாமல் மௌனமாக நடந்துக் கொண்டிருந்தார். இதைக்கண்டு ஆச்சரியமடைந்த முஸ்லீம் சேனாதிபதி தரையில் இருந்த வெட்டுண்ட கையை எடுத்துக் கொண்டு அவரைப் பின்தொடர்ந்து சென்று வெட்டுண்ட கையை அவரிடம் தந்தார். யோகிசதாசிவபிரம்மேந்திரர் இரத்தம் சொட்டும் அந்த கையை வாங்கி அடிப்பாகத்துடன் கையைப் பொறுத்தி

அமைதியாக செறுகினார். வெட்டப்பட்ட கை இயல்பு நிலையில் மாறியது. இவரது ஜீவ சமாதி கருருக்கு அருகில் நெருரில் உள்ளது. மேலும் இரண்டு இடங்களில் இவரது ஜீவ சமாதி உள்ளது.

30. மகா அவதார பாபாஜி

வடக்கு இமயமலையில் பத்ரிநாத் அருகில் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக வாழ்ந்து வருகிறார். ஏகநாதரிடம் உரையாடியவர். பாபாஜியைத் தேடி பல நாட்களாக அலைந்து கொண்டிருந்த ஒருவர் பாபாஜியைப் பார்த்தவுடன் மகிழ்ந்து தன்னைச் சீடனாக்கிக் கொள்ளுமாறு வேண்டினார். மறுத்தால் கீழே இருக்கும் பாறைகளில் குதித்து உயிரை விட்டுவிடுவேன் என்று கூறினான். பாபாஜி எதுவும் பேசவில்லை. உடனே அவன் செங்குத்தான பாறையில் இருந்து கீழே குதித்துவிட்டான். சுக்குநூறாக உருக்குலைந்து இறந்துவிட்ட அவனது உடம்பை சீடர்கள் கொண்டு வந்து கிடத்தினர். கீழே கிடந்த அந்த உயிரற்ற சடலத்தை பாபாஜி தன் கரங்களால் தடவ அவன் உயிர் பெற்றெழுந்தான். மிக்க தீர்த்துடன் கடுமையான சோதனையில் தேறிவிட்டாய். மரணம் உன்னை மீண்டும் தீண்டாது, அழிவற்ற எங்கள் குழுவில் நீயும் ஒருவன் என்றார் பாபாஜி.

31. கோடி சுவாமிகள்

பொள்ளாச்சிக்கு அருகில் உள்ள புரவிபாளையம் என்ற ஊரில் வாழ்ந்த மகான் இவர். “கோடி கோடியாய்ப் பெற்று வாழ்!” என்று இவர் வருவோரை வாழ்த்தியதால் கோடிச்சாமியார் என்று பெயர் பெற்றார்.

இரசவாதம், சித்த மருத்துவம் உள்ளிட்ட பல கலைகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்து இவர் நோயுற்றவரைப் பார்த்த மாதிரத்தில் குணப்படுத்தும் வல்லமை பெற்றிருந்தார்.

32. 'தங்கக்கை' ஸ்ரீ சேஷாத்ரி சுவாமிகள்

22.01.1870 இல் அவதரித்தவர் இவர். 'அருணாச்சல.. ..' என்ற தாரக மந்திரத்தைத் தன் தாயின் திருவாக்கால் இளவயதிலேயே உபதேசமாக ஏற்றுக் கொண்ட இவர், 'அண்ணாமலை ஈசன் - உண்ணாமுலைத் தாயின்' நினைப்பிலேயே மனத்தை அசையா நிலையில் நிறுத்தி உபாசனை செய்து வந்தார். திருவண்ணாமலை சென்று தியானத்தில் அமர்ந்தார். பகவான் ரமணமகரிஷி தம் பதினாறாவது வயதில் திருவண்ணாமலைக் கோவிலுக்குள் உள்ள பாதாளக் குகையில் உணவு, உறக்கமின்றிக் கடுந்தவத்தில் ஏறத்தாழ இரண்டு ஆண்டுகள் ஆழ்ந்து, எறும்பும் கரையானும் உடலைத் தின்று புண்ணாக்கிய நிலையில் இருந்தபோது, அந்தக் காட்சியைத் தம் மனத்திரையில் கண்டுணர்ந்த சேஷாத்ரி சுவாமிகள், உடனடியாக அவரை வெளிக்கொணர்ந்து பாதுகாத்தார். இவர் திருவண்ணாமலையிலேயே ஜீவ சமாதி அடைந்தார்.

33. சீரடி சாயிபாபா

மகாராஷ்டிர மாநிலம், அகமத் நகர் மாவட்டம், கோபர்கான் வட்டத்தில் கோதாவரி நதிக்கரையில் உள்ள ஓர் எளிய கிராமமாகிய சீரடியில் வாழ்ந்த மகான் இவர். இந்துக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர் முகம்மதிய பக்கீர் ஒருவரால் தத்தெடுக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டவர்.

15.10.1918 செவ்வாய்க் கிழமை விசயதசமி நாளன்று மகாசமதி நிலை எய்தினார்.

34. பதஞ்சலி முனிவர்

யோக நெறியைச் சூத்திரங்களாக்கி மனிதகுலத்திற்கு வழங்கிய மாபெரும் மகானே பதஞ்சலி முனிவர். ஆத்திரேயர், கோணிகாபுத்திரர் போன்ற திருநாமங்கள் இவருக்கு உண்டு. மகான் திருமூலர், மகான் வியாக்கிரபாதர் போன்றோர் இவருடன் பயின்ற மாணவர்கள். யோகத்தின் மூலம் கண்களில் அளப்பறிய ஒளியை பெற்றிருந்த காரணத்தினால் இவர் கண்களைப் பார்த்தாலே எரிந்து சாம்பலாகிவிடும் சூழ்நிலை இருந்தது. உலகம் உள்ளளவும் அழியாத தத்துவங்களை உள்ளடக்கிய யோக சூத்திரத்தை வழங்கியுள்ள இந்த மகான் ராமேஷ்வரத்தில் சமதி நிலை எய்தியதாக வரலாறு கூறுகிறது. அரசாங்கத்தின் தொல்பொருட்துறை வெளியிட்டுள்ள படத்தில் ஐந்துதலை நாகபடத்திற்குள் இடுப்பு வரை மனித தோற்றத்துடனும் இடுப்பிற்கு கீழே பாம்பின் தோற்றத்துடனும் இவர் அடையாளம் காட்டப்பெற்றுள்ளார்.

பின்னிணைப்பு - 2

சித்தர்கள் போற்றித் தொகுப்பு

திருச்சி மாவட்டம் துறையூரில் ஓங்காரக்குடில் என்னும் இடத்தில் ஸ்ரீ அகத்தியர் சன்மார்க்க சங்கம் தவத்திரு. ரெங்கராஜ தேசிக சுவாமிகளை நிறுவனராகக் கொண்டு இயங்குகிறது. இங்கு சித்தர்களின் வழிபாடு முக்கியத்துவம் பெற்று விளங்குகின்றது. அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள சித்தர்கள் போற்றித் தொகுப்பில் அட்டமாசித்திகள் கைவரப்பெற்ற சித்தர்களின் பெயர்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. அதன் விபரம் பின்வருமாறு.

ஓம்	அகத்தியர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அகப்பைச் சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அசுவினித்தேவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அத்திரி மகரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அநுமான்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அம்பிகானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அருணகிரிநாதர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அருள்நந்திசிவாச்சாரியார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அல்லமாபிரபு	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	அழகண்ணிச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	இடைக்காடர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	இராமலிங்கசுவாமிகள்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	இராமதேவர்	திருவடிகள் போற்றி

ஓம்	இராமானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	உமாபதி சிவாச்சாரியார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஒளவையார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கஞ்சமலைச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கடைப்பிள்ளைச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கடுவெளிச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கண்ணானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கண்ணிச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கணநாதர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கணபதிதாசர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கதம்பமகரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கபிலர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கமலமாமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கருவூர்தேவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கல்லுளிச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கலைக்கோட்டு முனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கவுபாலச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கணராமர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	காகபுஜண்டர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	காசிபர்	திருவடிகள் போற்றி

ஓம்	காலாங்கிநாதர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	குகைநமச்சிவாயர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	குதம்பைச் சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	குமரகுருபரர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	குருதட்சணாமூர்த்தி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	குருராஜர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	குறும்பைச் சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கூர்மானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கொங்கணேஸ்வரர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கோரக்கர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கௌசிகர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	கௌதமர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சங்கமுனிச் சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சங்கர மகரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சங்கிலிச் சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சச்சிதானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சட்டநாதர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சண்டிகேசர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சத்யானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சிவயோகமாமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி

ஓம்	சிவவாக்கியர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சிவானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சுகப்பிரம்மர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சுந்தரானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சுந்தரமூர்த்தி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சூதமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சூரியானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சூலமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சேதுமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	சொருபானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐம்பு மகரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐமதக்னி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐனகர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐனந்தனர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐனாதனர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐனக்குமார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐனகநாதர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஐயமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ஞானச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	டமாரானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி

ஓம்	தன்வந்திரி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	தாயுமான சுவாமிகள்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	தானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	திரிகோணச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	திருஞானசம்பந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	திருநாவுக்கரசர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	திருமாளிகைத்தேவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	திருமூலதேவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	திருவள்ளுவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	தூர்வாசமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	தேரையர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	நந்தனார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	நந்தீஸ்வரர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	நாதாந்தச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	நாரதர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	நொண்டிச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பட்டினத்தார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பத்ரகிரியார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பதஞ்சலியார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பரத்துவாசர்	திருவடிகள் போற்றி

ஓம்	பரமானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பராசரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பாம்பாட்டிச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பிங்களமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பிடிநாகீசர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பிருகமகரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பிரும்மமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பீரமுகமது	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	புண்ணாகீசர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	புலத்தீசர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	புலிப்பாணிச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	பூனைக்கண்ணார்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	போகமகாரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மச்சமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மஸ்தான்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மயூரேசர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மாணிக்கவாசகர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மார்க்கண்டேயர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மாலாங்கன்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மிருகண்டரிஷி	திருவடிகள் போற்றி

ஓம்	முத்தானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மெய்கண்ட தேவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	மௌனச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	யாகோபு	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	யுகிமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	யோகச்சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	யோகானந்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	ரோமரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வசிஷ்டமகரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வரதரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வரரிஷி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வராகிமிகி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வால்மீகி	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	விசுவாமித்திரர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வியாக்ரமர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வியாசமுனிவர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	விளையாட்டுச் சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி
ஓம்	வேதாந்தச் சித்தர்	திருவடிகள் போற்றி

ஓம் எண்ணிலா கோடி சித்தரிஷி கணங்கள்

திருவடிகள் போற்றி போற்றி

பின்னிணைப்பு - 3

யோகாசனப் பயிற்சிகள் கற்றுத்தரப்படும் இடங்கள்

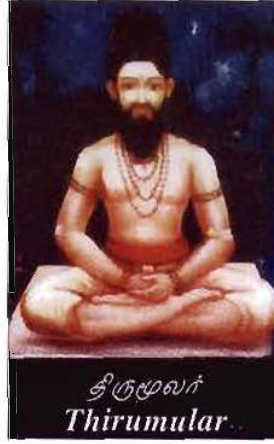
1. திருச்சி மாவட்டம் துறையூரில் ஓங்காரக்குடில் என்னும் இடத்தில் ஸ்ரீ அகத்தியர் சன்மார்க்க சங்கம் தவத்திரு. ரெங்கராஜ தேசிக சுவாமிகளை நிறுவனராகக் கொண்டு இயங்குகிறது. இங்கு சித்தர்களின் வழிபாடு முக்கியத்துவம் பெற்று விளங்குகின்றது. யோகப்பயிற்சிகளும் கற்றுத் தரப்படுகின்றது.
2. ராஜஸ்தானில் அபு மலையில் உள்ள ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்தியாலயத்தின் பிரஜாபிதா பிரம்மா குமாரிகள் அமைப்பினால் யோகப் பயிற்சிகள் கற்றுத் தரப்படுகிறது.
3. பரம்மஹம்ச நித்யானந்தரால் யோகக்கலை பிடாடியை தலைமை இடமாகக் கொண்டு செயல்படும் நித்யானந்தபுரியில் கற்றுத்தரப்படுகின்றது.
4. பண்டித் ரவிசங்கர் அவர்களால் யோகக்கலை 'வாமூம் கலை' என்னும் பெயரில் கற்றுத்தரப்படுகிறது.
5. ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஈசா யோகா மையத்தில் யோகக்கலை கற்றுத்தரப்படுகிறது.
6. கோவையில் ஆழியாறில் வேதாத்திரி மகரிஷியால் உருவாக்கப்பட்ட யோகக்கலை கற்றுத்தரப்படுகின்றது.
7. பதினெண் கவனகர் இராம. கனகசுப்புரத்தினம் அவர்களால் பல்வேறு பயிற்சி வகுப்புகளில் சித்தர்களின் வழிமுறையில் யோகக்கலை கற்றுத்தரப்படுகிறது.

முக்கிய யோகக்கலை ஆசிரியர்கள்

1. பெங்களூரில் யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்கள் சுந்தரா யோகா நிலையத்தின் மூலமாக ராஜயோகம் மற்றும் யோகாசனப் பயிற்சிகள் கற்றுத் தருவதில் முன்னோடியாக விளங்கினார். இவரிடம் பயிற்சி பெற்றவர்கள் பல இடங்களில் யோகாசனப் பயிற்சி வகுப்புகள் கற்றுத் தருகிறார்கள். இவர் 94 வது வயதில், 26.12.1994 - இல் இயற்கை எய்தினார்.
2. யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களின் சீடர் திரு. ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன் அவர்கள் கோவையில் கிரிநாத் யோகா சென்ட்ர என்ற யோகப்பயிற்சி நிலையத்தை நடத்தி வருகின்றார்.
3. யோக நிபுணர் ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களின் மற்றொரு சீடரான ஆசனா இரா. ஆண்டியப்பன் ஆசன உலகில் தனி இடம் பிடித்துள்ளார். இவர் பாண்டிச்சேரி பல்கலைக்கழகத்தில் யோகக்கலை பற்றிய கவுரவ விரிவுரையாளராகவும், தமிழ்நாடு மாநில இயற்கை நல்வாழ்வு யோகாசன சங்கத்தின் தலைவராகவும் இருந்து வருகிறார். யோகாசனம், பிராணயாமம் இவரது பயிற்சி வகுப்பில் கற்றுத்தரப்படுகிறது.

----- X + -----

பதியை எட்டிய (எண்ணும்) சித்தர்கள்



பதியை எட்டிய (எண்ணும்) சித்தர்கள்



பதியை எட்டிய (எண்ணும்) சித்தர்கள்



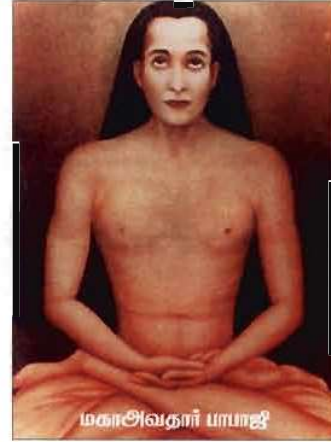
சித்தர் நிலையை அடைந்த பிறர்



மகன் நிதவன் ஐதன்



ஒளவையர்



மகாஅவதார் பாயாஜி



மகன் துருடன் பரமனத்தார்



மகன் துருடன் பரமனத்தார்



சீரடி சாயபாபர்



மகன் இராமலிங்க ஸ்வாமிகள்



சதாசிவ சீரடிமந்திரர்



ஸ்ரீ சேஷாத்ரி ஸ்வாமிகள்

பட உதவி

ஸ்ரீ அகத்தியர் சன்மார்க்க சங்கம்

ஓங்காரக்குடில், துறையூர் - 621 010, திருச்சி மாவட்டம்
தொலைபேசி - 04327 - 255784, 09894755784